

مجلة فصلية - تعنى بشؤون المرأة والأسرة، تصدر عن وحدة الإصدارات
قسم الشؤون الفكرية والثقافية في العتبة الكاظمية المقدسة
العدد ١٢٢ / السنة الرابعة عشر / ١٤٤٣هـ - ٢٠٢١م

قاب عشقين

على شرفة المستقبل

عراقيات في مواجهة صعوبات الحياة

محمد رسول الله





مجلة فصلية تعنى بشؤون المرأة والأسرة / تصدر عن وحدة الاصدارات قسم الشؤون الفكرية والثقافية/ العتبة الكاظمية المقدسة

العدد ١٢٢ / السنة الرابعة عشر ١٤٤٢هـ - ٢٠٢١م / رقم الايداع في دار الكتب والوثائق (١٥١٤) لسنة ٢٠١١م

زورونا www.aljwadain.or راسلونا (@GofranAbd12345Bot) (flowers@aljwadain.org)

في هذا العدد











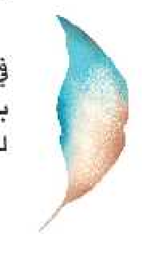


القوت بدل التوقيت



متوهم من يظن أن الانتظار أطروحة دينية، بل هو مطلب عقلي وموروث إنساني وناموس بشري وأمرٌ يتحرك بالمدى الذوقي المقبول. فالانتظار متسالم عليه، وهو أمرٌ متجذر في النفوس أياً كان توجه هذه النفوس ومدى إيمانها واختلافها الكبير في الاعتقاد بشخصية المنتظِر أو كيفية الحالة المنتَظَرة. إلا أن الذي يدعو للإعجاب أنّ الانتظار لشيءٍ مهمّ يدفع الإنسان تلقائياً إلى التهيّؤ والإعداد والاستعداد لما يتوقّعه وينتظره، وهذا الأمر يوحي أن هناك تلازمية بين الانتظار والعمل الدؤوب والاستعداد الدائم. ومن هذا القبيل وعلى هذا السبيل فليكن انتظارنا لظهور الحجة بن الحسن ﷺ انتظاراً إيجابياً مثمراً مكللاً بالعمل الصالح والالتزام الصحيح، بعيداً عن الانزواء أو القوقعة على النفس، أو العزوف عن الحياة أو الانعزال عن الناس، أو الترقب وإحصاء العلامات، فالانتظار هو شعور قبل أن يكون شعاراً، وهو فعل قبل أن يكون انفعالاً، فحواه التواصل مع الخط الإلهي في الثبات على المبدأ مهما طال الزمن وكثرت العقبات، وكبر حجم التحديات، وهذا المعنى تؤيده وتعاضده الروايات الشريفة والأحاديث المنيفة التي نطقت بأن الانتظار هو عملٌ بحد ذاته، بل هو أفضل الأعمال، فعن رسول الله ﷺ: (أفضل أعمال أمتي انتظار الفرج من الله).

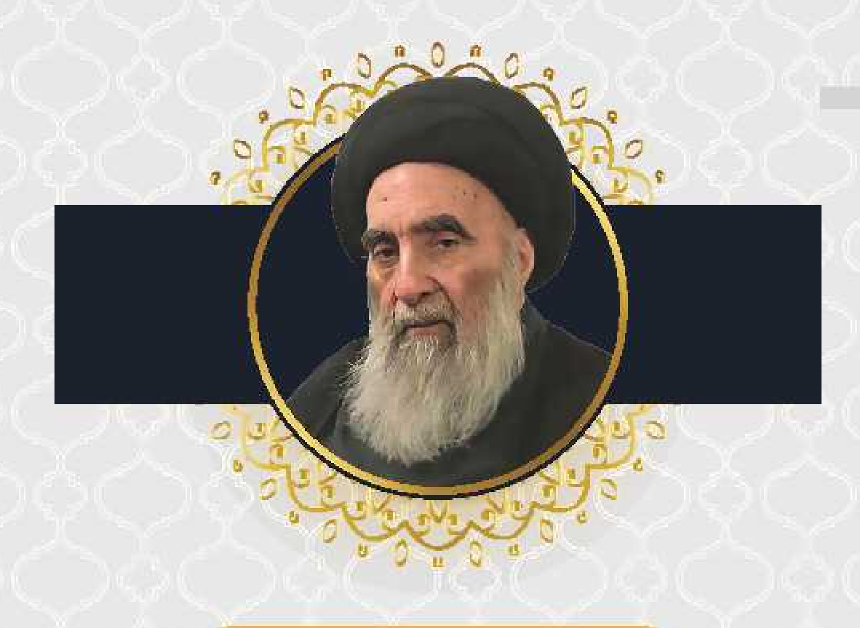
ففي زمن الغيبة لا يوجد عمل أحب وأهم من إعداد المؤمن نفسه، ومن ثم محيطه إعداداً عقائدياً صلباً كمظهر للالتزام العملي بثقافة الانتظار الإيجابي، وهذا الأمر يتطلب إحياء القضية المهدوية وصاحبها في النفوس عبر توعية الأمة واحتضان الجيل الناشئ وتعريفه بمقتضيات الانتظار وواجباته الملقاة على عاتقه، وتبصيره بمهامه الممهدة لساعة الوعد الإلهي وبهذا الجهد تتكون محصلة معرفية للمجتمع عموماً وللنشء بالذات، الأمر الذي يدفع بتهيئة الأجواء المناسبة فكرياً ونفسياً وعملياً لاستقبال ذلك الحدث العالمي يوم الظهور البهي للحجة بن الحسن ﷺ.



وحسناً فعلت العتبة الكاظمية المقدسة التي كرست مؤتمرها العلمي السنوي في دورته العاشر حول القضية المهدوية وفلسفة الانتظار وتحديات الغَيْبة، بصفتها خطوة مباركة على طريق الإحياء الواعي لقضية تمثل حجر الزاوية للعقيدة الإسلامية، فلهم منا ألف ألف تحية وثناء.

سكرتير التحرير





الجبيرة

www.sistani.org

السؤال: أصبتُ بكسرٍ في كف يدي اليمنى، وتمّ عمل الجبيرة من أطراف الأصابع إلى ما قبل الكوع، فكيف أتوضأ؟ وهل يجوز مسح رجلي اليمنى بيدي اليسرى؟

الجواب: تمسح على الجبيرة بيدٍ مبللة، وتمسح الرأس والرجلين باليد اليسرى.

السؤال: في حالة إصابة أحد أصابع اليد بجرح وتمّ ربطه بقماش فكيف يكون الوضوء، علماً بأنّ الطبيب قد حذّر من وصول الماء إليه؟

الجواب: إذا كان الضماد طاهراً غسل ما قبله ثمّ مسح عليه ثمّ غسل ما بعده.

السؤال: إذا كان في يدي جرح صغير جدّاً ويخرج منه دم وحان وقت الصلاة وكنت في عجلة من أمري بحيث لا يسمح لي الوقت بانتظار الدم حتّى يجف، فهل يجوز لي أن أتوضأ وضوء الجبيرة؟

الجواب: لا يصحّ وضوء الجبيرة، ويمكنك غسل اليد تحت الحنفيّة فإذا بلغت موضع الدم تضغط عليه ليتوقّف الدم لحظةً، وبعد مرور الماء عليه لا يضرّك خروج الدم حتّى لو كان كثيراً.

السؤال: إنّني أشكو من كسرٍ في قدمي الأيسر، فكيف يكون المسح في الوضوء؟

الجواب: تمسح على الجبيرة ببلل الوضوء.

السؤال: ما حكم مَن كان عليه غُسل جنابة ولديه كسر في كتفه ولا يمكن الاغتسال بالماء؟

الجواب: يغتسل جبيرةً.

السؤال: هل تلحق الرضوض بالكسور في أحكام الجبيرة؟ وهل تلحق الحروق بالجروح؟

الجواب: بالنسبة إلى الرضّ فإن كان الموضع مكشوفاً ولكن كان يتضرّر باستعمال الماء فالمتعيّن هو التيمّم، وإن كان مستوراً بالدواء كفى الوضوء جبيرةً، وهكذا حكم الحروق مع عدم صدق الجروح أو القروح عليها.

السؤال: من كان على بعض أعضاء وضوئه جبيرة وكان حكمه المسح على الجبيرة، فهل يشترط أن يكون المسح باليد أو يصحّ بأيّ شيء، كأن يكون كالإسفنجة مثلاً؟

الجواب: إذا كانت الجبيرة في موضع الغَسل يجوز المسح بأيّ شيء، وأمّا إذا كانت في موضع المسح فيجب أن يكون المسح بالرطوبة الباقية في اليد.

السؤال: إذا كان الشخص مجنباً واغتسل غُسل الجبيرة ثمّ بُرئ من الكسر أو غيره، فهل تجب عليه إعادة الغُسل؟

الجواب: لا تجب.

السؤال: هل يشترط في المسح على الجبيرة وعلى أطراف الجرح أن يكون من الأعلى إلى الأسفل؟

الجواب: نعم، يلزم ذلك فيما لو كانت الجبيرة في الوجه على الأحوط، وتجب مراعاة الأعلى فالأعلى في غَسل أطراف الجرح مطلقاً.

السؤال: قد تكون الجبيرة أكثر من القدر المتعارف في مثل الجرح فكيف يكون الوضوء؟

الجواب: إن أمكن رفع المقدار الزائد منها وغَسل الموضع السليم منها أو مسحه تعيّن، وإن لم يمكن ذلك أو أمكن ولكن كان حرجيّاً أو موجباً للضرر على الموضع السليم سقط وجوب الوضوء منه ووجب التيمّم.

السؤال: هل يجري حكم الجبيرة في الجرح المكشوف الذي لم يعصب؟

الجواب: كلا بل يكتفي فيه بغَسل أطراف الجرح فقط.

السؤال: ما حكم من اعتقد الضرر من غَسل العضو الذي فيه جرح أو نحوه، فمسح على الجبيرة ثمّ تبيّن عدم الضرر؟

الجواب: وضوؤه صحيح.

السؤال: هل يجوز لصاحب الجبيرة الصلاة في أوّل الوقت؟

الجواب: يجوز له ذلك، ولا تجب عليه إعادة الصلاة وإن ارتفع عذره في الوقت.

السؤال: ما هو حكم من أمكنه رفع الجبيرة مع فوات الوقت؟

الجواب: إذا أمكن رفع الجبيرة وغَسل المحلّ لكن كان موجباً لفوات الوقت وجب العدول إلى التيمّم.

السؤال: هل يشترط في الجبيرة أن تكون ممّا تصحّ الصلاة فيه؟

الجواب: لا يشترط في الجبيرة، فلو كانت حريراً أو ذهباً أو جزء حيوان غير مأكول لم يضرّ بوضوئه، فالذي يضرّ هو نجاسة ظاهرها أو غصبيّته.

السؤال: ما حكم ما إذا كان باطن الجبيرة نجساً؟

الجواب: إذا كان ظاهر الجبيرة طاهراً فلا تضرّه نجاسة باطنها.

السؤال: ما هو حكم الأرمد إن كان يضرّه استعمال الماء مطلقاً؟

الجواب: التيمّم، وإن أمكن غَسل ما حول العين فالأحوط وجوباً له الجمع بين الوضوء والتيمّم.

هذا إذا لم تكن العين مستورة بالدواء وإلّا فيلزمه الوضوء جبيرةً.

قابَ عشقين

د. بشرى مهدي بديرة/ سوريا

لم أدرِ يومها أن لي موعداً مع القدر، فالأمور كانت تسير بشكلها الاعتيادي وروتينها الصامت الساكن الذي يكاد يبعث الملل في أعماق نفسي لحقبة من الزمن، حتى بتُّ لا أنتظر شيئاً. كنت أسير مع الوقت بدقائقه وثوانيه وقلبي يصدر طرقاً كصوت عقارب الساعة معبراً عن ذاك الشعور اليائس الذي يعتري روحي، بل ويأبى أن يغادرها، وأكابد..

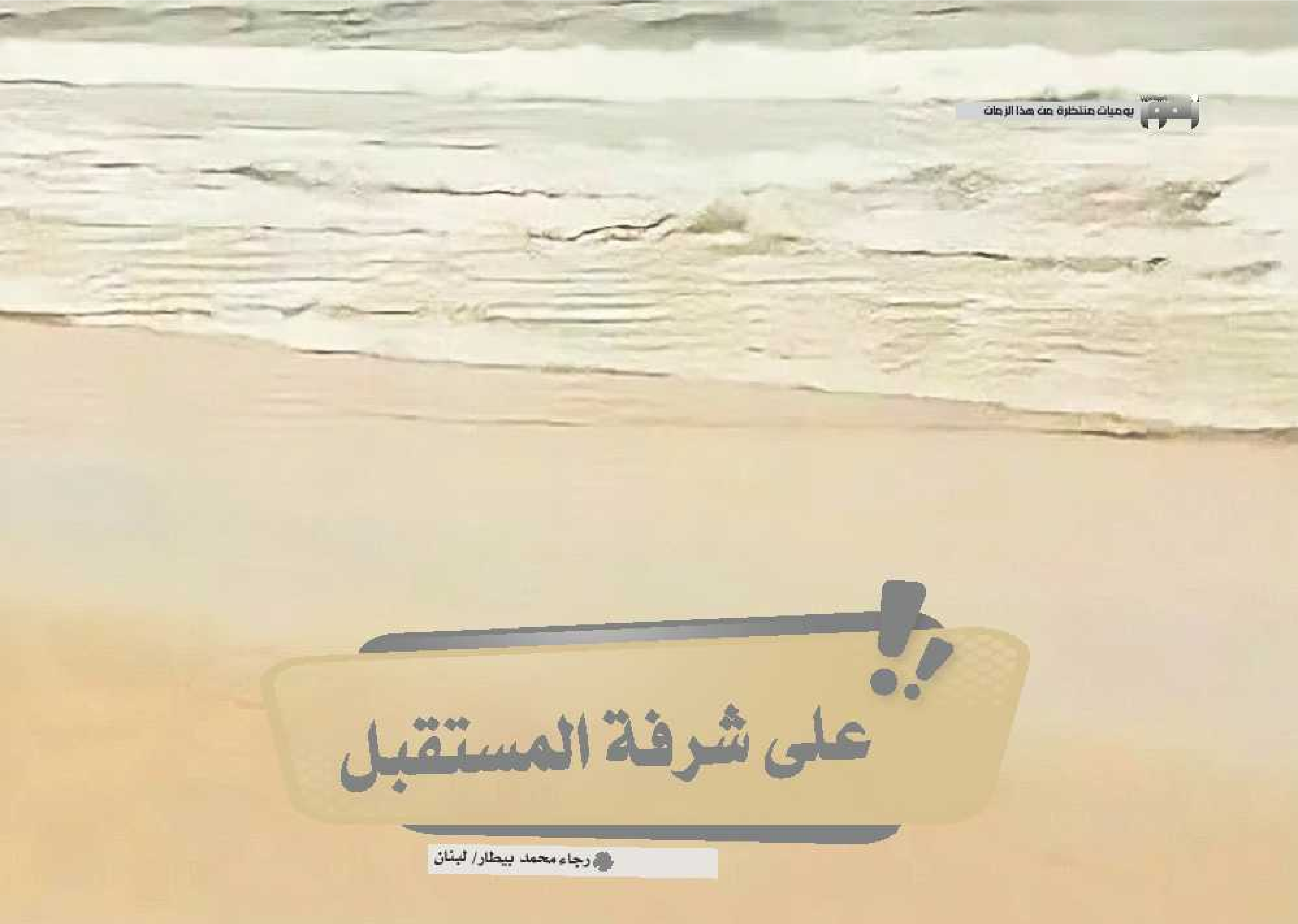
لا أدري حقيقةً ما الذي حصل! لكنما شيئاً مهماً عبث بذاك الدوران للوقت وللقيود، لربما حصل في عالم آخر..

نعم هو كذلك، فقد تجردت عن عالم المادة، وخرجت من شرنقة سجني، وتحررت روحي لأراها تجول في فضاءات لا متناهية، وتحط كما فراشة عند أميرةٍ اتخذ الحُسنُ والجمال عند أعتابها له متكئاً، ليستقي من ذاك السمو وذاك الكمال، حتى إخالني أرى أترجاً! وسكيناً يقطّع أصابع الدهشة عند إطلالة قمرها الذي يلوذ بقدسها ولا يغادر، ثمة ترانيم ملائكية تصدح في الأرجاء كان قلبي يهتز، يرتجف، أسمع دوياً ملائكياً، يتناغم مع الجدران المحيطة بالمكان المقدس ليؤلفا معاً ترتيلة عشق متشابه وغير متشابه. وعندما شعرت بتلك الخفة تيقنت بأن روحي تهيم في عالم الملكوت! فقد حادثت الملائكة.. نعم لكن بلغة لا أعيها ولا أذكر منها حرفاً، كل ما شعرت به لذة عمق المناجاة، وعندما عدت إلى رشدي عادت عقارب الساعة لتلفظ أنفاسها الأخيرة المتعبة في متسع من الزمن أعاد روحي التي كانت تتلاشى شيئاً فشيئاً، أعادها إلى سجنها..

أنا الآن على الأرض بعد أن كدت ألامس السماء..

كانت رحلة ملكوتية ومعراجاً قدسياً، بعده لم أعد أنا.. بل أصبحت وجوداً آخر، ولربما انكشفت عن عينيّ تلك الغشاوة، ووصلتني تلك الرسالة، فأدركت الحقيقة التي كانت غائبة عني.. هناك ولدت من جديد، بكيت نعم.. بكيت، وسألت الكافل أن يكفل قلبي.. فأنا في حضرة سيدتي زينب عليها السلام.





على شرفة المستقبل

رجاء محمد بيطار/ لبنان

وقفتُ على حافة الحلم، أنظر إلى سيدة أحلامي الأولى تتّكئ على شرفة المستقبل، وتنظر إلى الدنيا بعين، وإلى الآخرة بعين، وإلى الجسر الممتدّ بينهما بنظرة واجفة...

لم تكن سيدة أحلامي إلا أنا، ولم تكن نظراتي الباحثة في ثنايا الزمان والمكان والمادة والروح، سوى نظرات تلك الطفلة التي ارتسمت خطاها بالأمس على رمال البحر وهي تداعب الموج، وتناثرت خصلاتها مع رذاذه الأبيض المشبوب، ولطمت وجهها الغضّ أمواجه الميّاسة الغادرة...

بلى، هو سنّ المراهقة هذا الذي أخوضه وأمتطيه، قد بلغ بي غايته اليوم وأنا في السادسة عشرة، لم أعد أحمل من بذور الطفولة إلا رحيقها الهانئ، وأطلّت عليّ شمس الشباب من خلف حجبٍ غامضة، تنكشف تارةً وتنغلق أخرى...

كثيرةٌ هي الهبات التي منحتنيها أيامي، وأكثر منها الكنوز التي تختزنها أحلامي، وتبقى لحظاتي حيّةً أعيشها وأتنفّس معها الحاضر الماثل أمامي...

وأسألني: "أين موقعي من هذا العالم؟! ومن أي بوابةٍ أدلف إلى أروقة المستقبل؟!"

الجواب في ذهني مؤكّد، فقد رسمته لي همسة أمٍّ وكلمة أب، وحياةٌ ما زلت أنبض بين أعطافها هانئةً رغم ضيقٍ تحوّله مساحة الحبّ إلى سعة، ورغم حزنٍ طارئٍ تكشفه عن القلب ضمةٌ وادعة، فقد تعلمتُ في بيتنا الدافئ أن الدفء ليس أخذًا بل عطاء، وأن البيت ليس مكانًا بل محيط حنان...

أشكر الله على كلّ ما لديّ، ولكنّ السؤال ما فتئ ينهرني، تحدوه عبارةٌ أطلقها في ذهني منشورٌ عابرٌ لمع أمامي، على صفحةٍ زرقاء من صفحاتي الملأى بصور المقامات المشرّفة لأئمتي العظام، وفي بعض المناسبات تحتلّها صور شهداء دافعوا يومًا عن شرف الإسلام...

"كونوا لنا دعاةً بغير ألسنتكم!"

علمت أن القائل هو مولاي سادس الأئمة جعفر ابن محمد الصادق ﷺ، وقد علمت أيضًا من نصائح أمي أن الصدف ليس لها مكانٌ في هذا العالم، فكلّ ما لا نفهم سبب حدوثه هو اتفاقٌ يجري بأمر الله وحكمه، والله أعدل من أن يتركنا نهبًا لعوادي الزمان وتغيّرات المكان.. إذن، ليس مرور الحديث أمامي صدفة، بل هي رسالةٌ أراد لي الله عزّ وجلّ أن أقرأها، أن تعبر القرون والأحقاب، وتنسلّ من خيوط الإشارات الضوئية على هاتفي المحمول، الذي غدا ملكًا لي بعدما اجتزت مرحلة الصبا، لتقع تحت ناظريّ، فأقرأ وأتبيّن وأفهم، وأسأل نفسي فتجاوبني، ثم تسألني فلا أجد الجواب!

كيف أستطيع في عالمٍ مليءٍ بالتجاوزات والمخالفات، والإشارات الحمراء والصفراء، أن أكون داعيةً إلى الله بغير لساني؟!

وهل أملك إلا هذا اللسان الذي يذيع محبة الحق وينطق بالصدق؟!... كيف أدعو بغيره؟!

وكيف أنطلق نحو الأفق الرحب الموسوم بانتظار سيد هذا العصر، ما لم أقل كلمتي وأرفع صوتي جهرًا بمحبّتي ونصرتي لصاحب الأمر؟!

أعياني الجواب فلجأت إلى أمي، غير أن انشغالها بتحضير العشاء عند تلك الأمسية الباردة ألهاها عني، حاولت أن أجد أبي ولكنه كان في عيادة صديقٍ له مريض، ولم يعد إلى البيت بعد...

لاحظ أخي أحمد حيرتي، فسألني عما هناك، وأجبته بهمهمة مبهمة، فردّ حسن بقوله:

- اتركها، لعلّ هناك مسألةً رياضيةً قد أعجزت أينشتاين فلجأ إليها لتحلّها نيابةً عنه!

لم أضحك لدعابته مع أنها بدت مضحكة، بدلالة ضحكة زينب المقرقرة جانبًا، تكتب وظيفتها المنزلية بقرب والدتي على طاولة المطبخ، عساها تستعين بها بين الفينة والفينة...

علقتُ بضيق:

- لماذا تكتبين هنا يا زينب؟! ألا تعلمين أن كتبك وأوراقك ملأى بالجراثيم المعدية التي قد تكون متلوّثةً بها في الصفّ؟!

- سأعقّم الطاولة فور انتهائي، هكذا وعدتُ أمّي فلا تقلقي...

ولما أفحمني الردّ، حملت همّي إلى غرفتي التي انتشر فيها رحيق تلاوةٍ عطرة، وسألت نفسي من جديد:

- كيف نكون دعاةً بغير ألسنتنا؟!... وما العيب في هذا الصوت الملائكيّ الذي ينفحنا بشذاه؟!... وهل تستطيع جدّتي أن لا تدعو إلى محبة الله ورضاه بلسانها؟!... بم تدعو إذن؟!

وكأنما سمعت شقيقة روحي بوجدانها ما لم أنطق به، فقد ختمت تلاوتها بكلمة التصديق، وخاطبتني بصوتٍ رقيقٍ مشوبٍ ببحّةٍ خافتة:

- كيف كان عملك اليوم يا حبيبتي؟!... هل أنجزتِ بحثك الذي كنتِ تحضّرين له؟!

- أنجزته، وأنتظر إشارة الأستاذة لأبدأ مع زميلتي سوسن بتطبيقه عمليًّا، وإلا فهو لن يأتي بالنتيجة المرجوّة!

- فعلًا، القول بلا عملٍ وبالٌ وضلال، كذا قال أمير العلماء، وباب مدينة العلم والعمل ﷺ...

كانت جدّتي تعلّق على ردّي وهي تتهيأ للقيام، ودخول الغرفة الأخرى بحركتها الهادئة المعروفة، فلم تتنبّه لما تركه كلامها من أثرٍ عليّ، أو لعلها تنبّهت فلم تعلّق، فقد ذهلت من سهولة الجواب وصدمتني حلاوة البشارة... بلى، هو ذاك، العلم بلا عمل والقول بلا فعل، والدعوة إلى الحق باللسان فحسب... تمامًا كما لو بقي بحثي العلميّ حبرًا على ورق، ولم يأخذ حيّز التنفيذ، فهو سيكون شجرةً جميلةً بلا ثمرٍ ولا أثر...

أطربتني النتيجة، فأقبلتُ على جدتي أعانقها وأساعدها في خطواتها المتخاذلة، وأبثّ شيئًا من حماسي في عروقها الواهنة وأنا أقول:

- نعم يا جدّتي، معك حق، لا ينبغي أن نكون دعاةً بألسنتنا، فما أكثر المتكلمين وما أقلّ العاملين، جعلنا الله منهم...

وردّدنا معًا بنبرةٍ واحدةٍ، وهمسةٍ وبسمة:

- آمين رب العالمين!

الزوجة ومخاطر البحث عن الجمال

هنالك هوس متصاعد وولع مثير بتغيير الملامح، والإسراف المبالغ به على عمليات التجميل لدى الكثير من النساء المتزوجات. فلقد أصبح شغلهن الشاغل هو تتبع كل ما هو جديد من ابتكارات تغيير ملامح الوجه ومعالم البدن بعمليات تجميل مكلفة وباهضة الثمن، والتي لا تخلو من المخاطر والمجازفة التي ليست الزوجة مضطرة لها.

عامر عزيز الأنباري

فماذا يمكن أن يعتبر كل هذا الولع بعمليات التجميل؟ هل هو القلق والشعور بالنقص (عقدة الدونية)[1]، أم هو إيغال في النرجسية[2]، أم هو جهل في الجمال الحقيقي الذي يبحث عنه المتزوجون في زوجاتهم؟

الإسراف والمبالغة في التجميل

إن الرغبة الملحّة للزوجة في الظهور على أفضل ما يكون من الجمال والزينة أمام زوجها هو أمر حسن بل واجب، والنبي الأكرم ﷺ يريد للمرأة أن تبدو أمام بعلها بأبهى صورة، فيقول ﷺ (أفضل نساء أمتي أصبحهن وجهاً)، ولكن ليس إلى حد الإسراف والمبالغة وغيرة إحداهن من الأخرى، وتسابقهن على إجراء العمليات المتتالية لتعديل ملامح الوجه والبدن.

عمليات التجميل ومخاطرها الشائعة

إنّ عمليات التجميل كثيرة ومتنوعة وعالية التكاليف، كإزالة التجاعيد، وشفط الدهون، والنفخ، واستئصال الأنف وتقويمه، وتقشير الجلد، وغيرها، وعملية التجميل (مثل أي عمليّة جراحيّة طبيّة)، قد تُسبب بعض المخاطر المحتملة، والتي تتراوح من مخاطر عمليات التجميل البسيطة إلى مخاطر عمليات التجميل المعقّدة، وقد يصل الأمر إلى الوفاة أو الإصابة بمضاعفات مستديمة)[3]! ومن المعلوم طبياً أن نتائج تلكم العلميات تكون معرضة للزوال برغم ما تنطوي من أضرار وأخطار، إلا أن من المؤسف والعجيب في الأمر هو الإصرار على معاودة إجرائها!

إن من أحد مخاطر عمليات التجميل الشائعة (الورم الدموي (فهو) أكثر المضاعفات شيوعاً بعد عمليات التجميل، واستئصاله من أخطر العمليات الجراحية، خاصة أنه ينمو بسرعة)[4]، وقد (خضعت غالبية المريضات لجراحات فورية بسبب العدوى الحادة، أو استئصال ورم دموي، واحتاج بعضهن للعلاج بالمضادات الحيوية، واضطرت أخريات للخضوع لجراحة لاستئصال الأجزاء المزروعة، ودخلت ٣٧٪ من الحالات غرفة العناية المركزة عدة أيام، أنفقن خلاله ما يساوي تكلفة العملية تقريباً)[5]، فضلاً عما تتسببه من أخطار جانبية مستقبلية، ففشل عمليات التجميل قد تظهر نتائجها فترة وجيزة، أو ربما بعد سنوات[6].

محاولات مريرة تنتهي بالفشل

إن محاولات الزوجة في تغيير ملامح وجهها تتسبب للزوج بضياع أمواله وتبديدها باستمرار، فالرجل وإن كان ثرياً، فأمواله ليست بالهينة عليه، وقد يؤدي إسراف المرأة بالرجل إلى مقتها، وربما سعيه إلى التخلص منها واستبدالها بأخرى، فتنتهي محاولاتها المريرة بالفشل والخسارة لحياتها الزوجية. كما إن من الواجب على المرأة الإذعان لزوجها والانصياع لإرادته، فالتعنت والإصرار على القيام بعمليات التجميل، يؤدي بها إلى الخروج عن مرضاة الله بسبب معصيتها لزوجها[7].

١- ورد في الموسوعة الحرة في تعريف (عقدة الدونية) أنها: شعور الإنسان بالنقص أو العجز العضوي أو النفسي أو الاجتماعي بطريقة تؤثر عل سلوكه.

٢- يصف قاموس لينز باللغة الإنجليزية النرجسية بأنها: اهتمام استثنائي بالذات أو الإعجاب بها، خاصة المظهر الجسدي للذات.

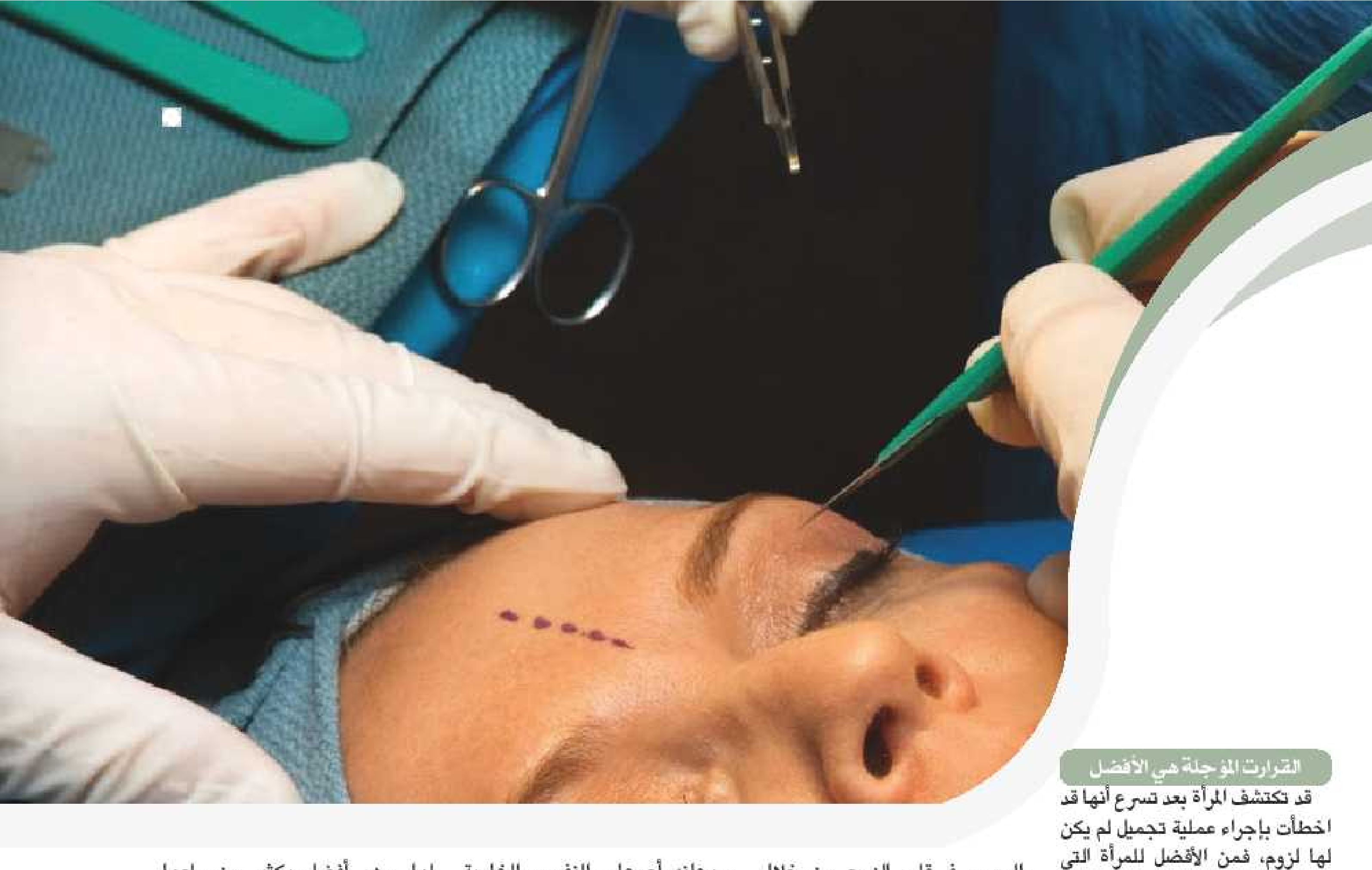
٣- www.tajmeeli.com

٤- موقع الجزيرة، ذكر في مقال عنوانه:(مخاطر من أجل لمسة جمال .. ما لا يخبرك به طبيبك من أضرار الحقن والليزر).

٥- المصدر نفسه.

٦- من غير الممكن الإحاطة بمخاطر عمليات التجميل في هذه السطور، فعلى سبيل المثال قد ذكر في ذات المصدر أن من أضرار الحقن بالليزر لوحده هو حدوث الحروق، والندبات، واختلالات في لون الجلد، وإصابات بالعين، والعدوى نتيجة لأي علاج بالليزر تقريبا، كما قد تنتج إصابات مشوهة.

٧- كما أن هنالك محاذير شرعية متعددة ينبغي مراعاتها قبل الإقدام على عمليات التجميل، ولزوم التعرف على الرأي الديني في أدق تفاصيلها خشية الوقوع في الحرام.



القرارات المؤجلة هي الأفضل

قد تكتشف المرأة بعد تسرع أنها قد اخطأت بإجراء عملية تجميل لم يكن لها لزوم، فمن الأفضل للمرأة التي يساورها الإلحاح على إجراء عمليات تجميل أن تكون قراراتها مؤجلة، وأن تتأنى بدلاً من التسرع باتخاذها القرار الخاطئ الذي قد يكلفها سلامتها، والاستفادة من تجارب الأخريات ومراعاة نسب النجاح التي لا ينبغي أن تكون أقل من ١٠٠٪، والتحلي بأقصى درجات الحذر من وسائل الدعاية والترويج لعمليات التجميل التي لا يهمها إلا تحقيق أعلى نسبة من الأرباح، وفي ذات الوقت من الممكن لها أن تستفيد من وسائل الإعلام التي تكشف مخاطر أمثال تلك العمليات، والتجارب الفاشلة التي تفصح عنها التقارير الصحية، بما يستدعي حذرها الشديد.

مراعاة الأولويات في الحياة الزوجية

إن على المتزوجة أن تتحلى بالفطنة، وأن تراعي ترتيب الأولويات في حياتها الزوجية وإدارة المنزل، فتولي أهمية أكبر لرعاية زوجها وأولادها، والاهتمام بنظافة المنزل وترتيب أثاثه باستمرار. ومن اللطيف أن يكون لها اهتمام بالزهور ونباتات الظل، والإكثار من تلاوة القرآن الكريم والأدعية المأثورة للأئمة الأطهار (عليهم السلام)، بما يبعث على الراحة والطمأنينة، ومحاولة إشاعة الفرح والبهجة والسرور في قلب الزوج من خلال الابتسامة اللطيفة وحسن الاستقبال والتوديع، بدلاً من الانشغال بما يتسبب لها بالضرر.

التوجه إلى غير ما يرضي الله تعالى

إن بعض الزوجات يُبتلينَ بتوجه أزواجهن إلى غير ما يرضي الله تعالى، وهكذا نوع من الأزواج لا تملأ عينه امرأته ولو كانت من أجمل النساء، ومهما كابدت وبذلت من الجهد في التجمل والزينة، وعليه فليس على الزوجة الصالحة إلا أداء ما عليها حيال بعلها، والصبر والتوسل إلى الله تعالى بهدايته وصلاح أمره، بدلاً من المجازفة بسلامتها أملاً في إرضاء نزواته.

وجعل بينكم مودةً ورحمةً

إن من أولويات العلاقة الزوجية هي المودة والرحمة التي يتخطى بها الزوجان حدود الملامح والجمال والهيئة: (وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِّتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً)[٨]. فليس العُجب بالجمال أمراً حتمياً بالنسبة للزوجين معاً، وقد يخفي جمال البعض وراءه نفوساً مظلمة، فلا يكون الهيام به إلا كسراب بقيعة يحسبه الظمآن ماءً، ولقد مقت الله سبحانه أصحاب النفوس الخاوية من الإيمان ومن صفاء القلب، وإن حسنت وجوههم وأجسامهم، فوصفها وصفاً دقيقاً بقوله تعالى: (وَإِذَا رَأَيْتَهُمْ تُعْجِبُكَ أَجْسَامُهُمْ وَإِن يَقُولُوا تَسْمَعْ لِقَوْلِهِمْ كَأَنَّهُمْ خُشُبٌ مُّسَنَّدَةٌ)[٩].

أين يكمن الجمال الحقيقي؟

إن الإنسان مميز عن غيره من المخلوقات، يقول سبحانه: (لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ)[١٠]والله تبارك وتعالى هو الحاكم العادل، وهو أرحم الراحمين، وقد يمنح التي هي أقل جمالاً ما لا تمتلكه أجمل النساء من طاقات كامنة وقدرات.

إن على المرأة المسلمة أن تفهم أين يكمن الجمال الحقيقي الذي يمنحها المرتبة الأولى بالنسبة للرجل، عوضاً عما يعوزها من جمالٍ قد لا يدوم، فالزمن كفيل بتغيير كل شيء، وقد تتعرض المرأة في حادثٍ ما قد يُفقدها شيئاً من هذا الجمال، فربما لا يدوم لها مثل ما تدوم لها خصالها الطيبة، كحسن الطباع عند المرأة والسلوك القويم وسكونها وحسن معاشرتها لبعلها، وحفظها له في حضوره وغيابه، فهو الجمال الحقيقي لها، وهو أفضل بكثير من ولعها بمساحيق الزينة وعمليات التجميل ومخاطرها وكلفها الباهظة، (قال أمير المؤمنين (عليه السلام): خير نسائكم، الخمس قيل يا أمير المؤمنين وما الخمس؟ قال الهينة اللينة، المؤاتية، التي إذا غضب زوجها لم تكتحل بغمض حتى يرضى، وإذا غاب عنها زوجها حفظته في غيبته، فتلك عامل من عمال الله وعامل الله لا يخيب)[١١].

مواصفات واعتبارات مهمة للمرأة

إذن فالإسلام يمنح للمرأة في عين الرجل مواصفات واعتبارات مهمة ورائعة يحبب له من خلالها العيش مع المرأة ويمنحها في قلبه مرتبة أهم بكثير مما يعنيه بالنسبة له جمالها. فلم يقل إن خير النساء أكثرهن فتنة وجمالاً وإنما يقول (صلى الله عليه وآله): (خير نسائكم الطيبة الطعام، الطيبة الريح التي إن أنفقت أنفقت بمعروف، وإن أمسكت أمسكت بمعروف)[١٢]. كما إن الرجل الحصيف هو من تعوزه المرأة التي تطبب له جراحه وتنزع عن كاهله أعباء الحياة وهمومها ومشاكلها.

٨- سورة الروم، الآية ٢١.

٩- سورة المنافقون، الآية ٤.

١٠- سورة التين، الآية ٤.

١١- روضة المتقين في شرح ما لا يحضره الفقيه، محمد تقي المجلسي، ص١٠١.

١٢- الوافي، الفيض الكاشاني، ج٣١، ص٦١.

حسد الفيسبوك

انتصار عبد السوداني

انتشرت مواقع التواصل الاجتماعي في المجتمع كالنار في الهشيم، وخصوصاً بعد التطور السريع الذي أتاح للمستخدم أن يشارك ويتفاعل بالإضافة لسهولة إنشاء قناة خاصة لكل فرد يستطيع أن يعرض فيها كل غثّ وسمين. ولهذه المواقع الأثر البالغ في تغير مفاهيم أفراد المجتمع بشكل عام وسلوكهم وعلى المرأة بشكل خاص، لأن المرأة من أكثر المستخدمين لهذه المواقع حسب آخر الإحصائيات العالمية، ولخصوصية تأثر المرأة السريع وتأثيرها الأسرع، بالإضافة إلى أن أغلب نسائنا حبيسة الجدران، والأعراف المجتمعية والعشائرية لا تسمح لها بالتعبير عن كل ما يجول في داخلها. فأصبحت هذه المواقع متنفساً للتحرر والتعبير بلا قيود ولا رقابة من أحد حتى رقابة النفس.

ونحن هنا لا نناقش سلبيات هذه المواقع ولا إيجابياتها، وإنما نلفت الانتباه إلى قضية خطيرة تتعرض لها المرأة من دون أن تشعر بها، وهي فقدان السيطرة على الذهن، والمتاعب النفسية، لأن هذه المواقع تنشر كل شيء لإشغال الذهن وإبعاده عن التفكير وتطوير الذات والسمو بالروح، ولا تعطي فرصة للعقل أن يفكر ويتأمل ويحقق بصحة ما يعرض ويميز الصادق من الكاذب، خصوصاً القنوات التي تروج للشخصيات المثالية ومدعي النجاح، وتسابقهم للتفاخر بالإنجازات الخيالية، واستعراض العضلات الوهمية للحصول على أعلى نسبة من المشتركين والمعجبين، صرنا أتباعاً لهذه المواقع نقلد كل ما يفعلون ونردد ما يقولون!!

ونسينا نعمة العقل الذي كرمنا الله به، وجعله سراجاً ينير حياة البشرية، قال أمير المؤمنين ﷺ: (مثل العقل في القلب كمثل السراج في وسط البيت)[1].

أن القلب يعشق ويميل.. ولكن الى أين يميل؟! ويعشق أشياء تافهة ومضرة.. ولكن من الذي يحدد سلوك القلب ؟!

الجواب في كلام الإمام إذا كان العقل في القلب صار سراجاً يضيء سلوك الإنسان ويوجهه لكل صلاح، وإذا لم يضعه في وسط العقل؟!

١- بحار الأنوار، المجلسي، ج١، ص٩٩.

أن مجالسة هذه المواقع تعتبر نوعاً من إطفاء لهذا السراج والضياع في عالم افتراضي يتجاوز كل الحدود الشرعية والأعراف المجتمعية، وهي مبنية على الغفلة أو التغافل ومضيعة للوقت، رغم أن أغلب الناس صارت مدمنة على هذه المواقع، حيث جاء عن أمير المؤمنين (عليه السلام) إنه قال: (مجالسة أبناء الدنيا منساة للإيمان، قائدة إلى طاعة الشيطان)[٢].

تأملي عزيزتي المرأة بكلام أمير المؤمنين: فالجلوس لساعات لمتابعة هذه المواقع والرد على كل اشعار والتفاعل مع كل الصور، هو الجلوس في قاعة مغلقة مع أهل الدنيا الذين يطلبون الهوى، فإذا كنت لا تستطيعين أن تتركي متابعة هذه المواقع، فعلى الأقل لا تشاركيهم في أفعالهم ولا تقتنعي بكل ما يطرحوه، لأن القناعة ستولد سلوكاً مخالفاً للدين وللمجتمع؛ وهذا ما أكدته أحدث الدراسات التي أجرتها جامعة (كوبنهاغن) تقول: بأن الحضور المستمر على صفحات ومنصات التواصل، يولد شعوراً حاداً بالإحباط يؤدي إلى عدم الرضا، وتتولد عنه حالة تسمى بـ(حسد فيسبوك) التي تثير من مشاعر الحقد وعدم القدرة على العيش بالواقع والانسجام مع الطرف الآخر، خصوصاً عند المرأة لأنها رقيقة المشاعر وتتأثر بشدة بهذه المواقع، وصار معروفاً أن أحد أسباب ازدياد الطلاق والعنف والهجران وغيرها من المشاكل الأسرية والنفسية هو متابعة هذه المواقع. وعلى المرأة العاقلة أن تحاول اختيار المواقع بدقة وحذر، وتختار ما يضيف لقوة شخصيتها وكمالها ويتلائم مع حياتها وواقعها، وأن تبتعد قليلاً عن إبداء الإعجاب بكل ما ينشر ثم التدرج بعدم المشاركة لأن هذا يعتبر نوعاً من التشجيع على الإثم ونشر الفاحشة، خصوصاً للمواقع التي تثير العنف والمواجهة وتجاوز الحدود والأعراف الدينية والمجتمعية، والله عز وجل يقول: (إِنَّ الَّذِينَ يُحِبُّونَ أَن تَشِيعَ الْفَاحِشَةُ فِي الَّذِينَ آمَنُوا لَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنتُمْ لَا تَعْلَمُونَ)[٣].

فإثارة غيرة المرأة وحثها على المواجهة المستمرة ورفضها لحياتها البسيطة والمستقرة وتبديلها بحياة المشاهير التي تظهر السعادة الخيالية، نوع من إشاعة الفاحشة بين المؤمنين وإعانة لإعداء الدين وأولياء الشيطان ليدمروا أقدس لبنة وضعها الإسلام، وهي الأسرة التي بتدمير ركنها الأساسي وهي المرأة، سيؤدي إلى إنهيار المجتمع.

٢- عيون الحكم والمواعظ، الواسطي، ص٤٨٧.

٣- سورة النور، الآية١٩.

إليكِ أختاه

كوثر العزاوي

لقد أولى الإسلام العظيم أهمية كبيرة للمرأة لما لها من مكانة سامية ودورٍ مهم في إعداد جيل صالح، علاوة على ما حباها الله تعالى من كرامة ومنزلة، وبما أودع فيها من ينابيع الحب والرحمة، للحد الذي أصبحت فيه مستودع الكرامات القادرة على تربية جيل صالح مؤمن مقتدر، فهي مصدر الطمأنينة والاستقرار. لذا وجدنا أن الإسلام العظيم قد كرّمها بتوجيه هذه المسؤولية لامتلاكها القدرة على خلق أجواء مفعمة بالهدوء والأمان بواسطة تلك الروح الرحيمة الطيبة.

وعلى ضوء ما تقدّم يتعيّن عليك أختاه أمًّا كنت أم أختًا أم ابنةً، أن تراعي احترام ذاتك أولًا، وتقدّري مكانتك ومنزلتك حق التقدير، فمسؤوليتك مقدسة لقربها من الباري "عز وجل" ولك أن تبدعي وأنت في عينه، وتتألقي في سماء ما أحل الله لك من طيبات الرزق، بما تقرُّ به عينك. وإياك أن تمدّي عينيك إلى ما حرم الله مهما بدا نافعاً، سيما وأن أدوات الحرب الناعمة تدور رحاها مستهدفة عفتك والفضيلة، في زمن بات كل شيء بين يديك بضغطة زر فقط، ويا له من اختبار خطير!!

أختاه

وأنتِ تطلّين من نافذة الافتراض على عالمٍ جُلّهُ وَهْمٌ إلّا ما رحمَ ربي، تذكري أنّ الطريق عبر الأثير ضربٌ من حربٍ إلا مَن وفى لرعاية الحق وعمل به.

فخذي حذرَكِ من أبالسة الأنس والجن، والنُصح ممَن يَخشى عليكِ من الذُّنوب والغفلة، ويذكركِ بصون نفسِكِ عن كل ما ينأى بك عن الخط الزينبي الأصيل، حتّى وإن كُنتِ في محلّ صَونٍ يستحيلُ عِندَهُ الغَفلَة!! واعلمي أن خلف باب الحياء والفضيلة فاطمة فلا تقولي "وإنْ"!





بركـــة

خدمة الزوجة لزوجها

الزوجة الواعية والرشيدة تدرك تمام الإدراك أن الزوج هو عماد الأسرة، وأساس استقرارها وهنائها، ومنبع التفاؤل والأمل فيها، لذلك حري بالزوجة أن تجعل لزوجها المقام الكبير والاحترام العظيم في نفسها، حتى يتمكن من تحمل مسؤولياته الحياتية ومهامه التربوية وواجباته الأسرية. فمراعاة حق الزوج مؤثر في إشاعة الاستقرار والطمأنينة داخل الجو العائلي، ويسهم في تمتين العلاقات العاطفية وينفي كل أنواع المشاحنات والخلافات والتوترات المحتملة، وعندها تصل الأسرة بأجمعها إلى مستوى عال من السعادة والوئام والاستقرار، وتكون تلك المرأة مصداقاً للمقولة القائلة: خلف كل رجل ناجح امرأة صالحة.

من هذا المنطلق الأساسي لقوام الحياة الزوجية ينبغي على المرأة العاقلة أن تحرص كل الحرص على رضا زوجها والتفاني في خدمته، ولا تعتقد المرأة أن الخدمة المنزلية أو تلبية الاحتياجات البيتية هو أمر مهين أو معيب، بل على العكس من ذلك تماماً، فخدمة الزوج أمرٌ محمود وهو عمل عبادي تستحق عليه المرأة البركة والمثوبة والأجر الكبير. وقد شجع عليه الشرع واستساغه العرف، لما له من تأثير في تقوية الآصرة القلبية بين الزوجين وتنمية روح المودة والألفة بينهما، لذلك نجد تأكيداً صريحاً من المعصومين (عليهم السلام) على هذا الجانب. فعن الإمام الصادق (عليه السلام): (سألت أم سلمة رسول الله (صلى الله عليه وآله) عن فضل النساء في خدمة أزواجهن؟ فقال (صلى الله عليه وآله): أيما امرأة رفعت من بيت زوجها شيئاً من موضع إلى موضع تريد به صلاحاً إلا نظر الله إليه، ومن نظر الله إليه لم يعذبه)[١]، كما ورد عن الإمام الباقر (عليه السلام) إنه قال: (أيما امرأة خدمت زوجها سبعة أيام أغلق الله عنها سبعة أبواب النار وفتح لها ثمانية أبواب الجنة تدخل من أيها شاءت)[٢]، وفي حديث آخر له (عليه السلام): (ما من امرأة تسقي زوجها شربة من ماء إلا كان خيراً لها من عبادة سنة، صيام نهارها وقيام ليلها)[٣].

وإذا ما نظرنا في السيرة العملية لبيت العفاف والطهر، بيت أمير المؤمنين (عليه السلام)، نجد أن هناك توزيعاً للمهام الحياتية وتقاسماً لمجمل مسؤوليات الحياة ومتطلبات العيش، حيث نجد الزهراء (عليها السلام) وهي سيدة نساء العالمين تطحن بيدها وترعى أولادها وتقوم بخدمة المنزل وتبذل جهدها لتوفير الراحة لبعلها أمير المؤمنين (عليه السلام)، إذ روي عن الإمام الصادق (عليه السلام): (تقاضى علي وفاطمة إلى رسول الله (صلى الله عليه وآله) في الخدمة، فقضى على فاطمة بخدمة ما دون الباب، وقضى على علي ما خلفه)[٤]، وعن أبي جعفر (عليه السلام) قال: (إن فاطمة (عليها السلام) ضمنت لعلي (عليه السلام) عمل البيت والعجين والخبز وقم البيت)[٥].

هكذا نجد عزيزتي الزوجة أن كل الخير والبركة في خدمة زوجكِ، فكوني سباقة لتلبية احتياجاته حتى تكسبي ودّه واحترامه ويذوب هو أيضاً في خدمتكِ ورعايتكِ، فتتجلى العلاقة الطيبة بينكما، ويتجسد مفهوم العشرة الحسنة وتغرس آثار المودة في الأفئدة. وهذا الأثر الحيوي يُعلم الأجيال النامية والواعدة على نهج هذا السلوك، فترى البنت تقتدي بأمها حيث تراها تتفانى في خدمة أبيها لتصبح هي كذلك إذا تأهلت وارتبطت بالحياة الزوجية، فنجدها تمارس الأدوار التي ورثتها من أمها في داخل دفء بيتها الأول التي عاشت فيه قبل الانتقال إلى بيت زوجها.

١- ميزان الحكمة، محمد الريشهري، ج٣، ص١١٨٦.
٢- المصدر نفسه.
٣- المصدر نفسه.

٤- قرب الإسناد، القمي، ص ٥٢.
٥- قم البيت: كنسه، الرواية من مجمع البيان، الطبرسي، ج١، ص ٣٨٣.

إعلان

تقيم مجلة زهور الجوادين الصادرة
عن قسم الشؤون الفكرية و الثقافية في العتبة الكاظمية المقدسة
(الدورة الإلكترونية في فن كتابة القصة القصيرة)
(للنســـاء فقـــط)
بإشراف الأستاذة (رجاء محمد بيطار) من لبنان

فعلى من تجد في نفسها القدرة والرغبة ...
ملء الأستمارة في ...
لتسجيل اسمها والتواصل ...

الدورة الإلكترونية في فن كتابة القصة القصيرة

مجلة زهور الجوادين

ترعى لوناً من الإبداع الأدبي

فنُّ المقالة ليس السبيل الوحيد لعرض الفكرة المتقدة في ذهن الكاتب وإيصالها، بل إن هناك أساليبَ إرسالية وفنوناً صحافية في أحيان كثيرة تكون أسرع وأبلغ في الوصول إلى عقل المتلقي وقلبه وإحداث التأثير المطلوب فيه، من قبيل (القصة القصيرة) التي تنطق بها أفواه الأقلام من أجل البوح بمشكلة معينة أو مطلب مُلح أو حاجة مجتمعية أو رؤية دينية، ثم معالجة الموضوع الذي غاصت في أعماقه وجالت في كوامنه، بطريقة سلسة تنساب إلى النفس انسياباً، لذلك أصبحت القصة القصيرة خير وسيلة في إيصال الفكرة المراد إيصالها إلى الجمهور أو المجتمع بشكل عام.

ونظراً لهذه المكانة الرفيعة للقصة القصيرة من بين طرق التعبير الكتابية، اهتمت مجلة زهور الجوادين أيّما اهتمام بتنمية القابلية الأدبية للكاتبات والقاصّات والهاويات في هذا اللون الأدبي، فمن الأهمية أن تتسق أهداف المجلة مع أدوارها التي تؤديها في خطتها الساعية إلى بناء شخصية المرأة الإيجابية الفاعلة.

حيث استكملت مجلة زهور الجوادين مشروعها الداعم للمواهب القصصية الذي بدأ بإطلاق مسابقة زهور الجوادين لكتابة القصة القصيرة في وقتٍ سابق، ومن ثم عملت على زج المشتركات في هذه المسابقة أو سواهن من النساء الراغبات بتطوير مهاراتهن الأدبية، بدورة تعليمية إلكترونية في فن كتابة القصة القصيرة، بإشراف الروائية والأديبة (رجاء محمد بيطار) من دولة لبنان، إذ وصل عدد المشتركات في هذه الدورة الأدبية أكثر من ٣٣٧ مشتركة، من العراق ودول عربية وجاليات في دول أجنبية متفرقة بأعمار متفاوتة ومستويات مختلفة، إذ سجلت المشتركات أسماءهن في الدورة الإلكترونية من خلال استمارة التسجيل التي أطلقت عبر منصات الإعلام الإلكتروني وبرامج التواصل الاجتماعي في العتبة الكاظمية المقدسة.

دوامــة الضغــط النفســي

منتهى محسن

كشفت دراسة حديثة أجرتها مدرسة الطب والصحة العامة بجامعة "ويسكونسين" الأميركية، أن الحياة المليئة بالضغوط يمكنها أن تؤدي إلى ما يعرف بـ"الشيخوخة المبكرة للمخ"، بإضافة سنوات إلى عمره الحقيقي.

وقال معدّو الدراسة إن حدثاً واحداً كبيراً طوال الحياة يسبب الضغط النفسي عليك، يمكن أن يكون لديه تأثير على صحة المخ لاحقاً، وحسب صحيفة "غارديان"، أجريت الدراسة على ١٣٣٠ شخصاً بمتوسط عمري ٥٨ عاما، تعرضوا لضغوط عبر حياتهم، وتم إخضاعهم لاختبار لقياس طريقة تفكيرهم وحالة ذاكراتهم.

وكانت النتائج أن كلّ حدث كبير سبّب ضغوطاً على صاحبه، أدى إلى زيادة بمعدل ٤ سنوات عما يفترض أن تكون عليه حالة مخه، من حيث التفكير والذاكرة، وتنوعت الضغوط على من شملتهم الدراسة، بين فقدان الوظائف أو وفاة الأبناء أو الطلاق أو العيش مع أب أو أم يتعاطيان الكحول أو المخدرات، وربطت الدراسة بين هذه الأحداث وضعف الوظائف الإدراكية لمن أجريت عليهم.

ابتداء نذكر تعريف الضغط النفسي: وهو الحالة الناتجة عن عدم التوازن بين الموقف الحياتي وقدرة الفرد على الاستجابة الصحيحة لهذا الموقف.

ومن المهم جداً معرفة الإنسان لأهم المؤديات العامة للضغوط النفسية ومنها:

أولاً: فخ المثالية

وأجمل تعبير ورد بهذا الشأن قول أمير البلاغة والكلام الإمام علي (عليه السلام): (أحبب حبيبك هوناً ما عسى أن يكون بغيضك يوماً ما، وأبغض بغيضك هوناً ما عسى أن يكون حبيبك يوماً ما).

ثانياً: فخ العدالة

وهذا الفخ تخرج منه حينما لا تنتظر الجزاء المنصف دوماً.

ثالثاً: الصدمات

من حيث لا تحتسب، والتي تولد الضغط النفسي والتوتر.

ولا بد من إدراك أن هنالك نوعين من الضغوط النفسية وهي:

◈ ضغط نفسي صحي: وهو ضغط يحفز الفرد على الإبداع والإنجاز كأن تضع قائمة من (٣-٥) أهداف ثم العمل على تقييم النفس.

◈ وضغط نفسي مرضي: وهو ضغط يثبط العزيمة ويعرقل مسار الحياة، وهنا يجب المقاومة وتقييم النفس، والتحلي بالثقة العالية، كما يجب انتشال الآخرين العالقين بهذه الدوامة المهلكة.



وهنالك ثمة أسباب تؤدي إلى الضغط النفسي نذكر منها الأهم:

◈ قلة النوم والأرق: حيث يعدّ الاستيقاظ بشكل متكرر خلال الليل والصعوبة في النوم من الأعراض المقلقة والتي تؤثر على أداء اليوم وتخفض الرغبة في النشاطات اليومية والعمل، مسببة الضغط النفسي.

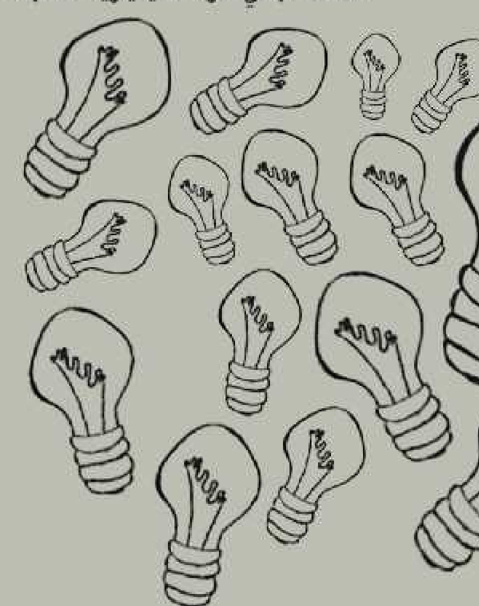
◈ الإفراط في العمل: يؤدي الإفراط والإدمان في العمل حتماً إلى أشدّ درجات الإجهاد وهو سبب لحدوث الضغط النفسي.

◈ القلق: يؤدي التوتر الزائد إلى مشاكل كثيرة وذلك بسبب تصورات داخلية ومشاعر سلبية اتجاه الوضع المحيط.

◈ التغييرات والأحداث: يشكل التغير المستمر والسريع مصدر ضغط نفسي كبير في حياتنا.

وصلنا إلى معرفة أهم مزيلات الضغوط والتي منها:

◈ ممارسة التمارين الرياضية: حيث يزيل النشاط البدني المواد الكيمياوية الناتجة عن



التوتر لذا يجب ممارسة التمارين لمدة لا تقل عن ٣٠ دقيقة ثلاث مرات يومياً.

◈ ممارسة التأمل والتنفس العميق: وعليه خذ نفساً عميقاً واشعر بتوسع معدتك واحبس نفسك لبضعة ثوان وبعدها أخرج نفسك وأنت تتخيل أن التوتر يغادر جسمك.

◈ الحصول على قسط كافٍ من النوم.

◈ اتبع نظاماً غذائياً صحياً وتجنب الإفراط في تناول الطعام والشراب والكافيين والتبغ والملح والسكر والدهون.

◈ تبسم واضحك، فهذا يساعد الدماغ على فرز هرمونات السعادة "سيروتونين".

ختاماً.. نتمنى أن تكونوا قد استفدتم من هذه التوصيات وأن تكونوا أكثر قدرة على تخطي الضغوط النفسية الحادة وتجاوزها.

فن اتخاذ القرارات وإدارة الأزمات

د. خديجة حسن علي القصير

ترتبط ظاهرة الأزمة بالإحساس بالخطر والتوتر وأهمية عنصر الوقت اللازم لاتخاذ قرارات وإجراءات المواجهة. فالأزمة موقف يحتاج إلى بذل الجهد للتعرف على متغيراته وتفسير ظواهره ومحاولة السيطرة على أحداثه وتجنب مخاطره. والتعامل مع هذا الموقف يستلزم توافر رؤية متعمقة للأحداث السابقة لمعرفة أسباب الأزمة والظروف والتربة الخصبة التى أتاحت لها الوجود كما يستلزم ذهناً متفتحاً لإدراك جميع الأبعاد المحيطة بالأزمة، وأخيراً رؤية مستقبلية لتوقع ما سيحدث من تطورات.

ولا يوجد اتفاق موحد على تعريف الأزمة، حيث تعددت التعريفات بتعدد وجهات النظر ونواحي الاهتمام والتركيز. وفيما يلي استعراض لبعض التعريفات الخاصة بمصطلح الأزمة.

فقد عرف البعض الأزمة بأنها: هي حالة وصول الحل لمشكلة ما إلى طريق مسدود يعيق التقدم تجاه حلها. كما عرف (Bieber ١٩٨٨) الأزمة بأنها نقطة تحول من أوضاع غير مستقرة ويمكن أن تقود إلى نتائج غير مرغوبة إذا كانت الأطراف المعنية غير مستعدة أو غير قادرة على احتوائها ودرء أخطارها .

وعرف (Pauchant & Douville ١٩٩٣) الأزمات بأنها مواقف مركبة تواجه المنظمة أو النظام كله وتتحدى الافتراضات الأساسية المتعارف عليها، وعادة تتطلب تلك الأزمات تصرفات وقرارات عاجلة ومستحدثة وتؤدي فيما بعد لاستجواب دقيق للنظام والافتراضات الأساسية بواسطة أعضاء النظام .

أما إدارة الأزمات فقد عرفت كافة الوسائل والإجراءات والأنشطة التى تنفذها المنظمة بصفة مستمرة فى مراحل ما قبل الأزمة وأثنائها وبعد وقوعها والتي تهدف من خلالها إلى تحقيق ما يلى:

◈ منع وقوع الأزمة كلما أمكن.

◈ مواجهة الأزمة بكفاءة وفعالية.

◈ تقليل الخسائر فى الأرواح والممتلكات إلى أقل حد ممكن.

◈ تخفيض الآثار السلبية على البيئة المحيطة.

◈ إزالة الآثار السلبية التي تخلفها الأزمة لدى العاملين والجمهور.

◈ تحليل الأزمة والاستفادة منها فى منع وقوع الأزمات المشابهة أو تحسين وتطوير قدرات المنظمة وأدائها فور مواجهة تلك الأزمات.



أهمية العلاقات الاجتماعية

سوسن بداح خيامي/ لبنان

يقول الله تعالى في سورة الحجرات: (يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُم مِّن ذَكَرٍ وَأُنثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا) من خلال الآية الكريمة نلاحظ أن من نعم الله على الإنسان أن جعله اجتماعياً بالفطرة، وهذا يؤكد أصالة العلاقات الاجتماعية وضرورتها، حتى إنه يقال في تسميته بالإنسان لأنه مشتق من الأنس. وعليه فإن الإنسانية تعني الاجتماع والتآلف الذي تؤكد عليه سنة الرسول الأكرم وروايات أهل البيت عليهم سلام الله. ومن تلك الأحاديث الشريفة التي تحث الإنسان على الاجتماع بالناس ما قاله الإمام علي عليه السلام: (خالطوا الناس بألسنتكم وأجسادكم، وزايلوهم بقلوبكم وأعمالكم، لكل امرئ ما اكتسب وهو يوم القيامة مع من أحب)[١]، لذلك كان من الجدير بالإنسان ان يعي الجانب الاجتماعي في حياته لكي يتعامل مع الناس وفق الأسس الاجتماعية الإلهية ليكون سعيداً في حياته ومرضياً عند الله باعتبار ان الخلق هم عيال الله، والتآلف معهم وخدمتهم خدمة الله. من هنا يكون التعامل مع الناس بحكمة هو قضية حياتية مهمة باعتبار أن سعادة الإنسان لا تقاس بمفرده، وإنما بنجاحه في الاجتماع مع الناس بهدف توفير متطلبات الحياة واستمرار مسيرة الحياة تحت إمامة الدين والعقل والحكمة لكي تأتي ثمرات التعامل بناءة ومثمرة. فما أجمل الإنسان وهو محبوب بين الناس يذكرونه بالخير ويفرحون بملاقاته ويشاركهم آمالهم وآلامهم وقضاياهم ويسعى في خدمتهم! وما أخسر الإنسان الذي يسيطر عليه حب الذات والأنانية ولا يفكر إلا بمصالحه الشخصية! من هنا لكي يكون الإنسان ناجحاً اجتماعياً ومحبوباً بين الناس يجدر أن يعي جيداً هذه القاعدة الأساسية" أحب لأخيك ما تحب لنفسك واكره له ما تكره لها" وفي جميع الجوانب الحياتية، وفيما يرتبط بالأمور الصغيرة، حتى يتمكن من تطبيقها بالأمور الكبيرة.من جهة أخرى في مجال التعامل الناس فكما تحب أن يقدرك الناس يجب ان تقدرهم وتهتم بهم وتشعرهم بأهميتهم، ولكن إعطاء الأهمية لا يعني لأجل المصالح الشخصية وكسب المنافع منهم، بل إنه الطريقة الأخلاقية للعلاقات الاجتماعية. نعم ما أجمل الانسان الذي يتعامل مع الناس بحكمة فاتحاً نوافذ القلب، واهباً كلمات التقدير والمديح لكل من يلقاه! من ناحية أخرى، من المهم في صناعة العلاقات الاجتماعية مع الناس وتنميتها، واحترام آرائهم ووجهات نظرهم حتى لو كانت تختلف عنك. ويعتبر تقبل الآخرين على اختلافهم أسلوباً جيداً للتعامل مع الناس ومفتاحاً للدخول إلى قلوبهم والتأثير فيهم. وإذا كان لزاماً عليك أن تنتقد طرفاً ما حاول أن تبين أخطاءه بشكل فني خفي ومحبب، فإذا أردت ان تكسب الآخرين إلى وجهة نظرك كن حكيماً في احترام أفكارهم وتبيان أخطائهم من دون أن تسبب البغضاء وتوتر العلاقة. نعم إنّ من سنن الحياة أن يوفر في نفسه شرط إصلاح العلاقة بينه وبين ربّه فإن جزاءه أن تنتظم حياته ومنها علاقته بالناس. ولا ننس قول أمير الكلام الإمام علي عليه السلام: (بحسن العشرة تأنس الرفاق)[٢].

١- الأمالي، الشيخ المفيد، ص١٣١.

٢- ميزان الحكمة، محمد الريشهري، ج٣، ص١٩٨٠.



الكذب

أ.د. سعاد سبتي الشاوي / جامعة بغداد

يعدّ الكذب آفة اجتماعية امتدت منذ زمن طويل وما زالت متفشية بين الفئات العمرية ذكوراً وإناثاً للهروب من المشاكل وعدم مواجهة الحقيقة وتحقيق مكاسب شخصية على حساب حقوق الآخرين.

أنواعه

◈ كذب الالتباس: ويلجأ الفرد إليه بغير قصد عندما تلتبس عليه الحقيقة ولا تساعده ذاكرته على استذكار الأحداث فيحذف بعضها ويضيف أخرى.

◈ كذب التفاخر: يستخدمه الذين يشعرون بالنقص لرفع مكانتهم وسط الأقران وحب السيطرة.

◈ الكذب الدفاعي: غرضه منع عقوبة تقع عليهم أو نفي اتهام موجه لهم.

◈ الكذب بالتقليد: هو المكتسب من البيئة المحيطة بالفرد.

◈ الكذب الكيدي: يلجأ له الفرد عند إحساسه بالظلم وشعوره بالغيرة من الآخرين.

◈ الكذب السلبي: فيه يخلق الفرد أعذاراً غير حقيقية عندما يطلب منه عمل شيء.

◈ الكذب الجاذبية: لجذب انتباه من حوله.

◈ الكذب الخيالي: إذ يوجد عند بعض الأفراد سعة في الخيال تدفعهم إلى ابتداع القصص.

◈ الكذب الأبيض: قد يكون للتبرير لكنه في النهاية من أوجه الخداع والكذب.

الأسباب

تختلف أسباب الكذب عند الكبار عنها عند الصغار ولكن بصورة عامة هي:

◈ السلبية: إذ يستخدم الإنسان السلبي للهروب من النتائج التي قد تحدث له نتيجة موقف من المواقف.

◈ الحصول على المنافع والمكاسب من الأطراف الأخرى.

◈ التخلص من المواقف المحرجة لينقذ نفسه والمحافظة على المكانة الاجتماعية.

◈ قد يكون الكذب عادة يعتاد عليها شخص ما، فتصبح لديه ممارسة حياتية ولا يستطيع التخلص منها إلا بعد مجهود كبير.

◈ قد يكون الإنسان لديه مرض نفسي فيقوم بكسب تعاطف الناس ومودتهم عن طريق الكذب أو امتلاك بعض الأفراد لعقد النقص.

الكذب عند الأطفال

قد يلجأ الأطفال إلى الكذب هروباً من أداء واجبهم المدرسي، أو تجنباً للعقاب أو للحصول على العطف والمحبة، ويلعب التفكك الأسري وعدم الشعور بالأمان والنقص وتمييز الأهل بين الأولاد وتفضيل بعضهم على بعض لدفع الأطفال للكذب.

يترتب على الكذب نتائج شديدة الخطورة للفرد الكاذب، إذ تلحق أشد الضرر بسمعته وانعدام الثقة به، ولا تقبل شهادته ولا يوثق بعهوده كما يؤثر سلباً على ثقة الناس ببعضها فيتعاملون مع بعضهم بروح من الخوف وعدم الأمان، بل قد يقود إلى الانحراف.

علاجه

◈ يعتمد علاج الكذب عند الأطفال على: معرفة أسبابه ومدى تطوره لدى الفرد، فخطوات علاجه عند الأطفال تشتمل على تعديل سلوك الطفل وتصحيح مفاهيمه وتشجيعه ومساعدته على تخطي الأمر والتخلي عن الكذب من خلال التعامل مع قصص الطفل الصغير بحكمة، وتوضيح الفرق بين الخيال والحقيقة له، والانتباه لتصرفات الطفل، وجعل الطفل محبوباً في كل الظروف حتى لا يضطر الوقوع بالكذب لإرضاء الوالدين، والاهتمام بإنجازاته والعمل على مساعدته لتعلم طريقة التعبير والتحدث مع الطفل عن المكاسب التي ستعود عليه أو عليك من سلوكه الإيجابي بدلاً من تهديده ومساعدته على زيادة ثقته بنفسه.

◈ يعتمد علاج الكذب عند الكبار على: تحديد المسببات قبل اتخاذ أي تصرف ثم التدخل من خلال مواجهته بشأن تصرفاته السيئة وكذبه واقتراح المساعدة الطبية لتقديم المساعدة اللازمة له دون إشعاره بالخجل أو العار، وإظهار الاهتمام لأمره والقلق عليه وفضح الكاذب ومعاقبته إذا لم يتوقف الكاذب عن كذبه، وأخيراً علينا أن نتذكر قوله سبحانه وتعالى: (قَدْ خَلَتْ مِنْ قَبْلِكُمْ سُنَنٌ فَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَانْظُرُوا كَيْفَ كَانَ عَاقِبَةُ الْمُكَذِّبِينَ).





التعلم باللعب على نظام مونتيسوري

زينب صالح/ لبنان

> كلمة (درج) استخدمها كثيراً نظام "مونتيسوري" وصار الآباء يتبارون باقتناء أبنائهم ألعاباً أو وسائل تعليمية "على طريقة مونتيسوري"، فما هي هذه الطريقة؟ وكيف يمكن للأهل تنمية مهارات ولدهم من دون اللجوء إلى شراء ما قد لا يستطيعون شراءه؟

تقول ماريا مونتيسوري[١] "علينا أن نضبط اهتمامنا بالطفل، لن يكون هذا بالرغبة في جعله يتعلم الأشياء، بل بالسعي المتواصل لإبقاء ذلك الضوء متقداً داخله، ذلك الضوء الذي يُدعى الذكاء". هذا الحديث يختصر نظرية ماريا مونتيسوري التي بدأت مسيرتها بتعليم الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، ووجدت نتيجة كبيرة مذهلة لدى هؤلاء الأطفال، إذ نمّت لديهم القدرات والذكاءات، وتساءلت كيف يرضى الأطفال العاديون بالمنهج المتّبع معهم في التعليم، القائم على التلقين، وبدأت بتأليف الكتب ووضع النظريات القائمة على استعمال حواس الطفل في العملية التعليمية وتحفيز ذكائه.

بيئة نظام الـمونتيسوري

في البداية، يتطلب الأمر معرفة الأسس والمبادئ التي يقوم عليها المنهج وأبرز سماته، فالتعليم في منهج مونتيسوري يعتمد على التعلم التطبيقي، واللعب التعاوني، والأنشطة الموجهة ذاتياً، وتصميم صفوف مونتيسوري (أو المساحات المخصصة لتعليم الطفل وفق هذا المنهج) بما يتلاءم مع الاحتياجات النمائية للطفل في مرحلة عمرية معينة، ويربط بين اهتماماته الطبيعية والأنشطة المتاحة.

في منهج مونتيسوري، تقسّم الأطفال إلى فئات عمرية يُعتمد عليها في عملية التعلم، ومن ثَمّ سيحتاج الأهل إلى التعرف على نظرة منهج مونتيسوري للفئة التي ينتمي إليها أطفالهم، إنها نظرة مبنية على التحليل الجسدي والعقلي والفيزيائي والعاطفي لهذه الفئة، والبناء على ذلك في تصميم بيئة التعلم، ونوع الأنشطة التعليمية التي يمكن تنفيذها، وكيفية التدرج في استخدام هذه الأنشطة، إلى

١- الدكتورة ماريا مونتيسوري هي مدرسة ومربية ذات شهرة كبيرة على الصعيد العالمي، تمتعت بشخصية قوية، وهي كذلك أول طبيبة إيطالية اتبعت المنهج العلمي في التعليم، فاستعانت لتحقيق ذلك بالملاحظة والمراقبة والتجارب والبحث العلمي معتمدة على دراسة تطور الأطفال وآلية تعليمهم. ولدت ماريا مونتيسوري في إيطاليا سنة ١٨٧٠م، رشحت لجائزة نوبل للسلام ثلاث مرات وافتها المنية في هولندا سنة ١٩٥٢م.



جانب فهم أهمية كل نشاط وفائدته وتأثيره في عملية "التعلم مدى الحياة" التي يسعى المنهج لإرساء أسسها لدى الطفل. وتتوافر الكثير من المصادر التي تساعد الأهالي على ذلك.

فمثلاً، مع طفل تجاوز عمر ١٢ شهراً، عليك أن تحضر أدوات كلوحات الرسم والصلصال وألوان الباستيل، وعلب الألوان، وبعض الصوف، وفرشاة الألوان. تضعهم أمام الطفل وترصد ردة فعله. قد يقوم بالتقاط بعض الأعواد والفرش، ثم سكب الألوان على الورقة ودهن الورقة بيديه (لم يكن رسماً حقيقياً لكنه استمتع بذلك). ثم ينتقل النشاط بعدها إلى عجينة الصلصال، عبر إعطائه قطعاً صغيرة من الصلصال ليسهل عليه حملها وتشكيلها. أما مع ألوان الباستيل فله الحرية بمسك الألوان واستخدامها في الرسم أو ما يمكن ألا نعتبره رسماً وإنما مجرد خربشات على الورق، ولم يستغرق وقتاً طويلاً في ذلك.

اهتم منهج مونتيسوري أيضاً بتغذية الطفل، والنشاط الجسدي الذي يمارسه، وأولى أهمية كبيرة للطبيعة، وللربط بين الطفل والطبيعة من خلال النباتات والحيوانات، والأشياء الطبيعية التي يمكن أن يمسكها الطفل، والتي تتماشى مع سمات الطبيعة فتختلف أنواعها بحسب فصول السنة مثلاً. ولتحضير مساحة طبيعية كطاولة تعلم الطفل عن فصل الخريف، ستضم الطاولة فواكه كاليقطين، ونباتات، وزهوراً، وأوراق شجر بنية اللون طبيعية.

نماذج أنشطة

هنا بعض الطرق لاستخدام نظرية مونتيسوري:

◈ فتح الصناديق وعلب البسكويت وغلقها وأنواع مختلفة من الأبواب والدواليب.
◈ سكب الحبوب وسكب الماء في قارورة من خلال قمع.
◈ طيّ الملابس وفك الطيّ بعد ذلك.
◈ الرفع والحمل والوضع لأشياء حساسة أو سهلة الكسر.
◈ رفع السجادة الصغيرة الخاصة بالأرض وحملها.
◈ طيّ السجادة الصغيرة الخاصة بالأرض وفكّها.
◈ رفع كرسي وحمله ثم وضعه.
◈ تلميع الأثاث والأشياء والنوافذ والمرايا.
◈ غسل الملابس.
◈ ترتيب السرير.
◈ غسل الأواني وأدوات المطبخ وتجفيفها.
◈ وضع الأواني وأدوات المطبخ في مكانها.
◈ غلق الستائر وفتحها.
◈ ترتيب الزهور في المزهرية.
◈ استعمال المقص ومناولته لشخص.
◈ مناولة الكتاب.
◈ حمل وتشغيل آلة تسجيل أو ما شابهها.
◈ غسل اليدين والوجه.
◈ تسريح الشعر.
◈ تضفير الشعر (للبنات).
◈ ربط رباط الأحذية.
◈ تعليق الملابس فوق الشماعة.
◈ تحية الأصدقاء والغرباء.
◈ تنظيف التراب.
◈ كنس الأرض بالمكنسة.

لعبة حمل الكرسي: لعبة تتناسب مع الأطفال من ٣ إلى ٥ سنوات، حيث يتم حمل الكرسي إلى المكان المطلوب وتحاشي الاصطدام بما يوجد في المكان من أشخاص وأشياء، على أن يبقى مقعد الكرسي أفقياً طوال الوقت.

لعبة تلميع الأحذية: للأعمار من ٣ إلى ٥ سنوات، المطلوب إدخال اليد اليسرى في الحذاء ورفعه إلى مستوى مناسب ثم مسك الخرقة باليد اليمنى، بعد أن نضع عليها قليلاً من المادة الملمعة ثم تمريرها على الحذاء.

ألعاب الأزرار: للأطفال من سنتين ونصف إلى ٣ سنوات، الهدف من هذه اللعبة هو تعليم الطفل التمييز بين الألوان المختلفة، حيث يضع الطفل جميع الأزرار ذات اللون الواحد في صحن مستقل، بعد ذلك يتعرف الطفل على أسماء الألوان.

لعبة السير على الخط: للأعمار من ٣ إلى ٥ سنوات، الهدف الرئيس من هذه اللعبة التعليمية هو التمرن والتعود على حفظ التوازن ورشاقة الحركة، حيث يقوم المعلم أو المعلمة بالمشي فوق خيط وهو يضع إحدى قدميه أمام الأخرى ويشدد على ضرورة التوازن. بعد ذلك يقوم الطفل بالسير على الخيط بقدر ما يستطيع من الهدوء وهو يحمل أشياء مختلفة. يمكن تشكيل الخيط بأشكال مختلفة كالدائرة أو رقم ٨.



التربية أساس النشء

م.م زينب القصير

من منّا لا يودّ أن يكون أبناؤه الأفضل في مجتمعهم العاملين على إصلاحه والساعين إلى النهوض به نحو الأمام وتحدي الصعوبات التي تواجهه كافة. وهذا الأمر لا يتم إلا إذا كان النشأ منذ صغره مسلحاً بما يمكنه من أن يقوم بذلك بأن يتحلى بالتربية الصالحة والسير على النهج القويم، وأن يكون قادراً على مواجهة كل التحديات التي تقف في طريقه بعزم وإرادة، فهو ومنذ نعومة أظافره لا بد أن يتحلى بما يجعله قوياً متماسكاً قادراً على العمل لما فيه صلاح مجتمعه الذي يعيش فيه.

وهنا يجب أن يتذكر الآباء أن الغاية من تربية أبنائهم هي إرضاء الله وأخذ الأجر والمثوبة، إلا أن مفهوم التربية -للأسف- اختلط عند كثير من الآباء حتى تاه عن حقيقته، إذ لا يمكن أن نسمي ما يحدث في كثير من البيوت من اعتناء الأهل بأبنائهم بالتربية، وإنما التعبير الأصح هو الرعاية. وقد أشار إلى هذا الأمر أغلب المختصين بعلم النفس حيث صرح البعض بالقول: "إن ما يقوم به الناس تجاه أولادهم لا يسمى بالتربية وإنما بالرعاية، وهناك فرق كبير بين الاثنتين، فالرعاية يمكن أن تقدم للإنسان كما تقدم للحيوان.. (الأكل، الشرب، الاغتسال، وحتى ارتداء الثياب)، لكن التربية هو أمر مقتصر على الإنسان ويعني غرس القيم الصحيحة وتنمية لغة الحوار مع الطفل، وهذا ما تفتقده كثير من العائلات". وإن الذي يكون في صالح الفرد هو التربية الصالحة بمفهومها الشامل، والتي ينتج عنها أهداف عدة، يأتي في مقدمتها:

◈ تربية الأبناء على الاستجابة لأمر الله (قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا)

◈ بناء الأبناء عقدياً وإيمانياً: ويكون ذلك بتلقينه" لا إله إلا الله" وتكرارها، تعميق مراقبة الله في قلبه "احفظ الله يحفظك" وذلك عندما نذكره دوماً بأن الله يراك ويسمعك وهو معك.

◈ تعميق حب الرسول ﷺ وأهله بيته في قلبه بتطبيق وصاياهم واتباعهم.

◈ تقديم مكافآت للأبناء بين الحين والآخر، كمنحه مكافأة على حفظ القرآن والمداومة على الأذكار.

◈ بناء الأبناء علمياً وثقافياً: بتعليم القرآن والسنة، السيرة النبوية، الآداب والسلوك، والأذكار والأدعية بتوفير مكتبة منزلية للطفل فيها الكتب وشرائط التسجيل والفيديو النافعة، وإرساله للحضانة ليتعلم وإلحاقه بحلقة تحفيظ بالمسجد، والإجابة على تساؤلات الطفل بما يناسبه والاهتمام بالقصص التربوية.

◈ بناء الأبناء خلقياً وسلوكياً وأدبياً: بالقدوة الحسنة للوالدين، استعمال العبارات المهذبة أمامه ومعه وبخاصة عند الغضب، الوفاء بما عاهدتهم عليه، ضرب أمثلة قصصية وواقعية لقدوة حسنة.

◈ بناء الأبناء اجتماعياً: اصطحابه لمجالس الكبار، إظهار ما تعلمه أمام الكبار لتنمية ثقته بنفسه، تعويده سنة السلام دخولاً وخروجاً، تعويده الاستئذان في كل شيء، تربيته على قضاء حاجات الأسرة، تعويده على البيع والشراء -إن أتيح ذلك- والجرأة الأدبية، زيارة الأقارب والجلوس عندهم فترات كافية، تربية الحيوانات الأليفة والطيور والأسماك التي يمكن للطفل التعامل معها، اصطحابه للمسجد من حين لآخر ليحبه ويرتبط به ويرى الغرباء عن والديه، حسن اختيار أصحاب من الحي أو من المحيطين به.

◈ بناء الأبناء نفسياً وعاطفياً: وذلك عن طريق التعرف على نفسية الطفل ومتطلباتها في كل مرحلة، احترام الطفل وعدم إهانته وبخاصة أمام الناس صغاراً كانوا أو كباراً.

◈ حسن الاستماع إليه وإشعاره بأهمية ما يقول، توجيهه برفق وعلى انفراد، مشاركته في اللعب والجلوس معه، حسن استقباله وتوديعه وتعويده على ذلك.

◈ الحرص على إسعاد الطفل قبل النوم خاصة، وتجنيبه المشاهد والأصوات المخيفة، الانتباه إلى خطورة دوام العقاب البدني باستمرار وخطورة التهديد بالعقاب باستمرار[1].

١- أحمد سليمان، منهاج الطفل المسلم في ضوء الكتاب والسنة الهدف من تربية الأبناء، ص١٥-١٦ (بتصرف).

تأثير الصداقة المدرسية على الطفل

ضرغام محمد علي

إنّ من كنوز الدنيا التي يبحث عنها أي شخص هي الصداقة الحقيقية التي هي ليست مُجرد حروف تُكتب، وإنما هي شعور متبادل بين الناس بالحب والرحمة والخير. وقد تأتي هذه الصداقة من الصغر مستمرة إلى الكِبر، إذ أنها مشاركة وتفاهم وتبادل بين الطفل وزميله، لتصبح بعد ذلك علاقة جميلة وسعيدة بين الطرفين، حيثُ يكشف الطفل نفسه في تصرفاته تجاه الآخرين واكتساب ثقة بالنفس وتساعده على التقدم والتحسن في دروسه ومجالات حياته.

(للصداقة رابطة تبادل بين الأشخاص، وهذا يعني بأن يكون لديهم حس المشاركة وتقديم المساعدة وقت الحاجة)[١].

١- www.sayidaty.net بتصرف.

الإنسان صغيراً كان أو كبيراً، بحاجة إلى صديق حقيقي ليرافقه ويسانده في حياته ويدافع عنه عند غيابه، كما جاء في قول الإمام الكاظم (عليه السلام): (يا هشام إياك ومخالطة الناس والأنس بهم إلاّ أن تجد منهم عاقلاً مأموناً، فأنس به، واهرب من سائرهم كهربك من السباع الضارية..)[٢].

دور الوالدين

دورهم مهم في تشجيع أطفالهم على تكوين صداقات داخل المدرسة وخارجها، منها:

◈ أشركي طفلك في أنشطة اجتماعية ومدرسية، واتركي لهُ حرية اختيار الصديق مع مراقبته.

◈ احرصي على أن يلتقي طفلك بمزيد من الأشخاص خارج نطاق العائلة.

◈ تبادلي مع طفلك بعض النصائح وعلميه كيف يقدم اعتذاره إذا أخطأ، وادعميه نفسياً حتى لا تُضعفي ثقتهُ بنفسهِ)[٣].

فالصداقة هي كلمة تحمل في طياتها الكثير من المفاهيم المختلفة، والتي لا يمكن لأي شخص أن يلخصها في صفحات، فتكون بذلك من الأمور التي لا يُمكن الاستغناء عنها.

٢- كتاب (من أروع ما قال الإمام الكاظم (عليه السلام))، ص٣٩٠.

٣- www.sayidaty.net بتصرف.





أولادنا والعنف

زينب العارضي

قلوب خضراء، طيور تغرد في حياتنا أنغام السعادة والهناء، أقمار تضيء بإطلالتها البهية دياجي الظلام والعناء، إنهم الأطفال التحفة التي وهبها لنا الله جل في علاه، وسيسألنا عنها يوم نلقاه، يحاسبنا على ما غرسناه في حدائق صدورهم، ونتكلم بمحضره عما فعلناه بأوقاتهم وسني طفولتهم، فما أكثر بهجتنا إن كنا قد أدينا أماناتنا، وصُنّا جواهر حياتنا، وأودعنا قلوب أولادنا كل ما يرضيه عنا، وما أتعس حالنا إن ضيّعنا وفرّطنا، وتجاهلنا وقصّرنا حتى تصرمت الأيام وفاجأتنا بما لا نرتضيه من فلذات أكبادنا في دنيانا وآخرتنا.

تحفل برامج الأطفال بمشاهد العنف والجريمة، وتزخر بمعاول الهدم لما نغرسه في نفوسهم الغضّة من أفكار وقيم وتعاليم وأخلاق ومفاهيم سليمة.

ويبدأ الأطفال بالتقليد والمحاكاة فيحملون بدءاً الأسلحة البلاستيكية، ويقلدون ما شاهدوه على القنوات الفضائية من أعمال عدائية، وأفعال مؤذية، مما يؤدي إلى اتساع رقعة العنف والسلبية.

ومع تكرار المشاهدات لما يبث في الفضائيات من عنف وتخريب واشتباكات، يتبعه تقليد ومحاكاة، يتبلد الإحساس وتزداد الآثار والتبعات، ففي هذه المرحلة الحساسة والمهمة من أعمارهم تتكون معتقداتهم، وتتبلور أفكارهم، وهذه المشاهد العنيفة توحي لهم بل وتعمق في أذهانهم:

◈ إنّ القوي حقاً هو من يقضي على خصمه ويأخذ ما يريده منه ولو كان ذلك سبباً لسحقه!

◈ إنّ الأقوى يفوز دائماً.

◈ لا داعي للحوار والمفاوضات ما دمنا نستطيع اللجوء إلى القوة والعضلات!

وكل هذا يجعل الطفل عنيفاً على المستوى اللفظي والسلوكي، ويظهر عنفه جلياً في تعامله مع أقرانه، ويتحول بمرور الوقت إلى شخصية عدوانية يئن منها الجميع، ويزداد الأمر سوءاً فيما لو تظافرت أسباب أخرى لتكريس هذه الحالة، كما لو اقترنت المشاهدة للعنف بالإهمال المنزلي، والشعور بالتهميش والإقصاء الأسري، وانعدام الاستقرار وفقدان الحنان والحب العائلي، مما يجعل الأبناء في قمة التوتر والانفعال فتراهم يثورون لأدنى موقف وأقل كلمة ليصدر منهم ما يبهر الناظر ويكدر الخاطر من سلوك عنيف وتصرف غير سوي!

إن هذه البرامج المدمرة طالت حياة الأطفال ونحرت البراءة النبيلة، وقضت على صفاء تلك القلوب الرقيقة وشوّهت تلك الأرواح الجميلة، ومن هنا فلا بد من وقفة حازمة تجاهها، تمنع انتشارها، وتخفف من آثارها، وترمّم ما خربته بسوء طرحها، وتعيد من جديد الأمل بخلق بيئة سليمة لتربية الأبناء بعيداً عن هذه الأجواء، بيئة تبنى على الحب والنقاء والمرح مع الأصدقاء.

بيئة يتم فيها الانتقاء الرائع لكل ما يشاهده الأبناء.

بيئة عامرة بالحب والحنان والاهتمام، لا يغفل فيها الآباء عن مسؤوليتهم تجاه أولادهم مهما تعددت الوظائف والمهام..

بيئة تنبذ العنف والكراهية، وتبين أنه سلوك مذموم لا يفضي إلا إلى كلّ تعاسة وسلبية.

بيئة يتنفس فيها الأطفال الجمال، ويستعدون للقادم من أيامهم من خلال الهمّة والآمال التي تترجم سلوكاً سوياً يوصلهم إلى ما يصبون إليه من تألق وكمال.



محرقة السعادة

زينب حاج علي/ لبنان

تُعدّ الأسرة المقدمة الأساسية في المجتمع البشري والحاضنة لأفرادها ومصدراً أساسياً للسعادة والطمأنينة والاستقرار لهم، ومع ذلك لا تكاد تخلو كل أسرة من وجود خلافات أو مشاكل بين الحين والآخر. فالاختلاف في الآراء من سنن الحياة.. ولكن ليس من الصحيح أن نجعل من اختلافاتنا خلافات عميقة تقلق سعادتنا واستقرارنا، لأن هذا الأمر له عواقب وخيمة على الأبناء، إذ يدخلهم في دوامة مشاكل لا نهاية لها ولا قرار، الأمر الذي يحرم الطفل من نعمة السكينة في البيت الأسري. يقول الله تعالى: (وَاللَّهُ جَعَلَ لَكُمْ مِنْ بُيُوتِكُمْ سَكَنًا)، فالله سبحانه جعل لنا البيوت سكناً يأوي إليها أهلها وتطمئن فيها نفوسهم وتأمن فيها حرماتهم، ويتربى في كنفها أولادهم، يريدها أن تكون سكناً، وظلاً للمحبة والوئام، وحصوناً للخير والأمان، ودياراً للتربية والإحسان، لا أن تكون محلاً للنزاعات والخصومات والأحزان.

إنّ البيوت التي تمتلئ بالمشاكل، هي بيوت مفككة ومدمرة من الداخل، يغلب الألم والوجع على أفرادها، ويوشك أن تنفجر يوماً من الأيام.

أحبتي: لنحرص على تحقيق الراحة والسكينة داخل بيوتنا، من أجل إنشاء أسرة سعيدة واعية غير مفككة، وإعداد جيل ناجح يعرف ماذا يريد من الحياة، ولديه أهداف يسعى جاهداً في سبيل تحقيقها. وهذا الأمر يتطلب منا التعامل مع الخلافات الأسرية بروح التسامح وبكثير من المسؤولية. جاء عن الرسول الأكرم ﷺ: (الرَّجُلُ رَاعٍ عَلَى أَهْلِ بيْته وهو مسْؤولٌ عنْهم فَالْمَرْأَةُ رَاعِيَةٌ عَلَى أَهْلِ بَيْتِ بَعْلِهَا وَوُلْدِهِ وَهِيَ مَسْؤولَةٌ عَنْهُم).

لم أتعب مثلكم

فـي أوج فتـرة الامتحانـات المدرسـية كانـت (تقـى) كعادتها قلقة متوترة لا تفارق كتبها، منهمكة في مراجعة الدروس ومذاكرتها لكي تجتازها بنجاح. وكانت تتفقد إخوتها وأخواتها وتحثهم على قراءة دروسهم وتساعدهم في فهم الدروس الصعبة.

لهذا ذهبت لترى أختها (علا) فرأتها مستغرقة في النظر والاستماع إلى جهازها اللوحي (الآيباد)، فقالت في نفسها: لا بدّ أنها تستمع إلى المحاضرات عن طريق الإنترنت لكن أين كتبها ودفاترها؟ ألا ينبغي أن تدون الملاحظات فيها؟ فقالت لها: هل أكملت دروسكِ يا علا؟ وهل واجهتِ صعوبة في درس من الدروس؟

أجابتها (علا) قائلة: لا تقلقي عليّ يا تقى فأنا سأنجح في كل الأحوال.

وجاء اليوم الذي تُعلن فيه النتائج لتصفر الوجوه وتشحب من كثرة القلق والتوتر، إلا (علا) كان وجهها مبتسماً وملامحها طبيعية، وبدت كأنها واثقة من نفسها، وقد لاحظ الجميع ذلك حتى سألتها أختها تقى: من الطبيعي في هذه المواقف أن يشعر الجميع بالخوف تلقائياً ولو كان واثقاً من إجابته، ألم ينتابكِ هذا الشعور؟

فقالت: لا أبداً وَلِمَ الخوف والقلق فالكل سينجح لا محالة.

ولما استلم الجميع نتائجهم كانوا كلهم سعداء وقد حصدوا ثمار ما زرعوا وتعبوا فيه، إلا (علا) جاءت وهي تحمل نتيجة الرسوب في مادتين، والكل حزنوا لها وأجمعوا على مواساتها، وخاصة أختها تقى ظلت تطمئنها وتقول لها: (اطمئني يا عزيزتي لديك فرصة ثانية فاجتهدي وادرسي لكي تجتازي هذين الدرسين في الدور الثاني، وسأكون بجانبكِ فلا تقلقي). فأجابتها



وهي غير مبالية، ولم تذرف دمعة واحدة وما زالت محافظة على هدوئها وثقتها: (أنا لم أجهد نفسي في مذاكرة دروسي مثلكم لأنني متأكدة بأنني سأنجح وستنجحون أيضاً بفضل القرارات التي تدعم الطالب، نظراً للظروف الصحية الراهنة بوجود فيروس كورونا، وأنا سأنتظر قراراتهم بعد هذه الامتحانات والتي ستؤهلني للنجاح حتماً، فلماذا أحزن إذن؟ ولماذا أتعب نفسي؟).

استغربت تقى من كلامها وقالت لها: عليكِ أن تفهمي أن اجتياز المرحلة الدراسية والنجاح من دون تعب أو فهم للدروس يعتبر خسارة لكِ لأنكِ لن تستوعبي دروسكِ في المراحل التالية، واعتمادكِ على التسهيلات والقرارات أمر خاطئ لأنها غير ثابتة وتتغير وفقاً للظروف.

لقد ذكرني موقفكِ هذا بقصة الفلاح الذي كان يعمل أجيراً في أرض زراعية وكان صاحبها يطالبه في كل سنة بأجور المحاصيل التي يجنيها. وفي سنة من السنين كان المحصول وفيراً فقرر الفلاح أن يخزن بعضاً منه في المخازن ويبيع البقية.

وفي السنة التي تلتها تكاسل الفلاح ولم يزرع الأرض واعتمد على المحصول المخزون، وكان أصدقاؤه الفلاحون يذهبون إليه ويحثونه على زراعة الأرض وعدم تعطيلها، ويحذرونه من اعتماده الخاطئ على المحاصيل المخزونة، فيقول لهم: (لماذا أتعب نفسي ولديّ مخزون وفير؟ وأنتم كذلك لديكم ما يكفيكم في مخازنكم فلما العناء؟ دعوني أرتح وفي السنة القادمة سأزرعها حتماً).

ولمّا جاء وقت دفع المبالغ لصاحب الأرض، عمد الفلاح إلى فتح المخازن ليبيع ما فيها من محاصيل ويسلمها له فوجدها تالفة ولا تصلح للبيع، فندم كثيراً واحتار في كيفية دفع ثمنها، حتى أصدقائه الذين كان يعتمد عليهم في أوقات شدته لم يستطع أن يلجأ إليهم لأنه يشعر بالخجل منهم فكيف يقرضونه وهو لم يصغِ لكلامهم؟ ومن ثم خسر عمله وثقة أصدقائه.

فالعبرة من القصة يا عزيزتي (علا) هو أن تعتمدي على نفسكِ وتجتهدي وتدرسي وتنجحي لكي تؤمّني مستقبلكِ وتبنيه بيدكِ وتضمني سعادتكِ.





وقلنا

قالت: أظن أن إقامة مجالس العزاء والبكاء على الإمام الحسين (عليه السلام) وكأنه استشهد للتو أمر غير معقول وليس حضارياً.

قلنا: ما رأيكِ أن الدول المتقدمة تخلد قادتها وأبطالها وشهداءها وعلماءها ولن تنساهم أبداً، فكيف ننسى إمامنا سيد الشهداء (عليه السلام)؟ وكيف لا نبكي عليه؟ فلولا تضحيته العظيمة لما بقي الإسلام خالداً لوقتنا هذا.

قالت: الإمام ليس بحاجة إلى بكائنا، فهو في الفردوس الأعلى، والمفترض أن نفرح لهذه المنزلة العظيمة.

قلنا: مصيبته العظيمة والفواجع التي ألمت به هو وأهل بيته (عليهم السلام) هي التي تجعلنا نبكي عليهم، واعلمي أن هذا البكاء رحمة لنا، ففيه تتضح إنسانيتنا وعقيدتنا ومدى موالاتنا، وبه تغفر ذنوبنا وتعلو منزلتنا، فعَن الإمام السجاد (عليه السلام) قال: (أَيُّمَا مُؤْمِنٍ دَمَعَتْ عَيْنَاهُ لِقَتْلِ الْحُسَيْنِ (عليه السلام) دَمْعَةً حَتَّى تَسِيلَ عَلَى خَدِّهِ بَوَّأَهُ اللَّهُ بِهَا فِي الْجَنَّةِ غُرَفاً يَسْكُنُهَا أَحْقَاباً).

قالت: إذا كان الله تعالى هو الذي يغفر للباكين على الإمام (عليه السلام) فلماذا نذهب لزيارته ونتوسل به أن يقضي حوائجنا ولا نطلب ذلك منه سبحانه مباشرة؟

قلنا: لأن الله تعالى قال: (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَابْتَغُوا إِلَيْهِ الْوَسِيلَةَ)، ووسيلتنا إليه هو النبي (صلى الله عليه وآله) وأهل بيته (عليهم السلام) فهم أحباؤه وأولياؤه وعن طريقهم نتوسل إليه سبحانه ليقضي حوائجنا ويشفي مرضانا، وفي زيارتهم تتحقق مودتنا ومحبتنا لرسوله (صلى الله عليه وآله)، قال تعالى: (قُل لَّا أَسْأَلُكُمْ عَلَيْهِ أَجْرًا إِلَّا الْمَوَدَّةَ فِي الْقُرْبَىٰ).

قالت: وهل علينا أن نسير ونقطع آلاف الأميال لزيارته (عليه السلام) ونجهد أنفسنا بعد توافر كل المواصلات الحديثة لكي تثبت مودتنا؟

قلنا: الزيارة بأي وسيلة وفي كل الأحوال مستحبة، وعلى قدر المشقة يكون الأجر أوفى والثواب أجزل، وسيرنا لزيارته (عليه السلام) له مدلولات عظيمة وميزات كثيرة، منها غفران ذنوبنا، فعن إمامنا الصادق (عليه السلام) قال: (مَن أتى قبرَ الحُسينِ (عليه السلام) ماشياً كَتَبَ اللّهُ لَهُ بِكُلِّ خُطوَةٍ ألفَ حَسَنَةٍ، ومَحا عَنهُ ألفَ سَيِّئَةٍ، ورَفَعَ لَهُ ألفَ دَرَجَةٍ).

قالت: لقد جعلتموني أتشوق لزيارته (عليه السلام) حقاً، ولكنني سمعت أقاويل من هنا وهناك لا تحبب زيارة النساء للمراقد المقدسة وتشكك في هذا الأمر.

قلنا: ليس هناك حديث وارد عن أهل البيت (عليهم السلام) يمنع زيارة النساء بل العكس من ذلك، فقد سألت أم سعيد الأحمسية الإمام الصادق (عليه السلام) عن جواز زيارتها للإمام الحسين (عليه السلام) فقال لها: (يا أم سعيد، زوريه..).

زيارة الإمام الحسين عليه السلام



نبينا الكريم

شعر: حيدر صباح

بالخُلـُق العظيـم — نبينـا الكريـم
قد خصَّه العليم — بالذكر في القرآن

ختـام الأنبيـاء — ووالـد النقـاء
وجـدّ الأتقيـاء — والطهـر والإيمان

رسولنـا المختار — من نسله الأطهار
وصهـره الكـرار — وفـارس الفرسان

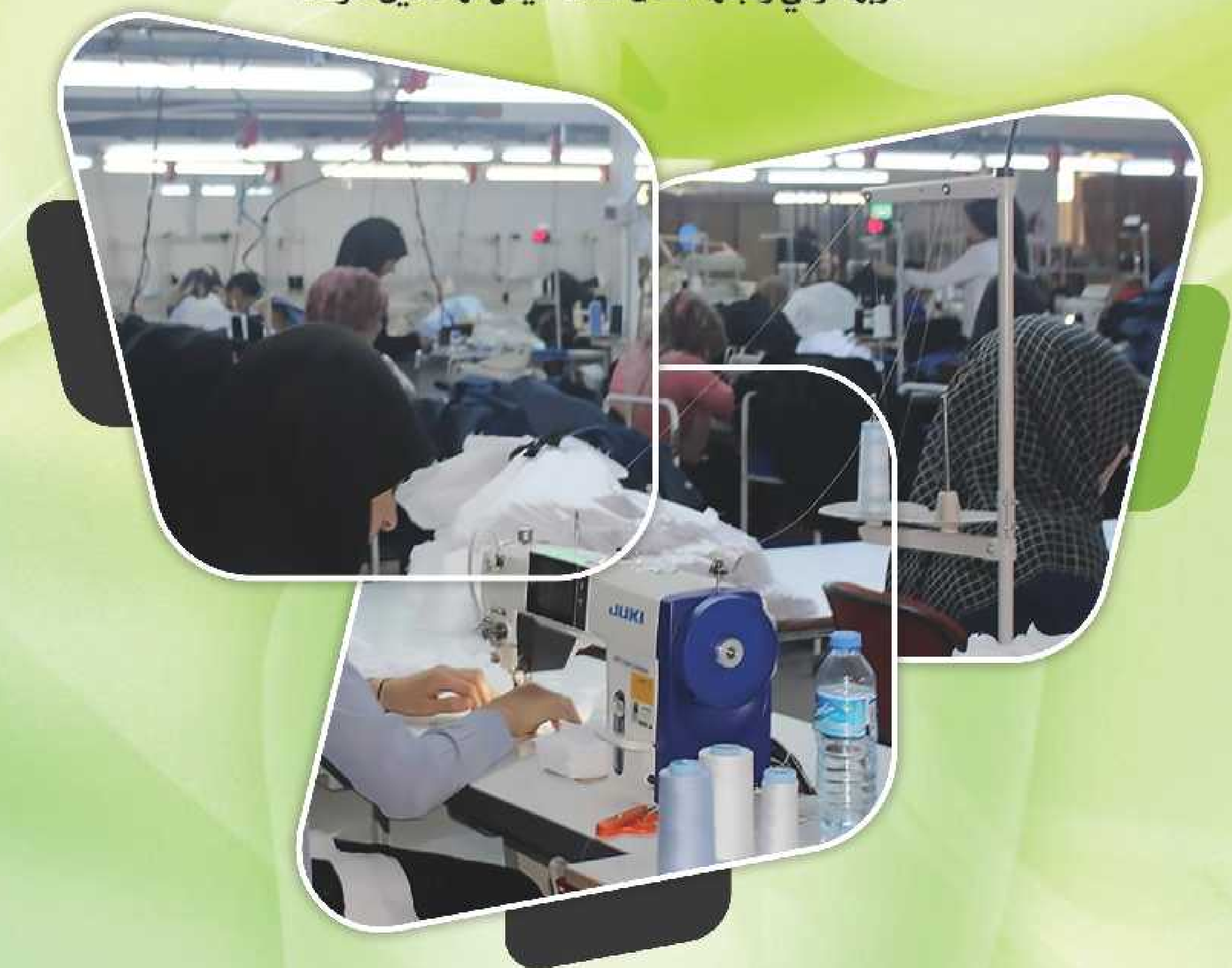
قد جـاء للأنـام — بالخيـر والسـلام
والحـب والوئـام — والعدل والإحسان

بفاطـم البتـول — وبضعـة الرسـول
فالتمـس القبـول — لندخـل الجنـان

عراقيات في مواجهة صعوبات الحياة

تحقيق: غفران كامل

على الرغم من نزف جراحاتها إلاّ إنها ناصعة الجبين مرفوعة الهام عزيزة النفس، هذه هي المرأة التي خاضت حرباً ضروساً مع الزمن، ونحتت في الصخر من أجل إحياة حياة كريمة منتجة، متساوية مع باقي نسوة المجتمع، بعد أن فقدت شريك حياتها ورفيق دربها، وفي رقبتها أثقال عائلة ليس لها معين سواها.



نساء تجاوزن ألم غياب المعيل لينهضن بمسؤولياتهن المضاعفة في تحمل مشقة العيش وتنشئة أولاد صالحين، وإنها لعمري مهمة كبيرة لا تقوى عليها إلا من حملت بين جنبيها إرادة قوية وهمة عالية.

السيدة (أم رسل) استشهد زوجها بتفجير إرهابي في مدينة الصدر ببغداد، وترك لها أربع بنات. ورغم هذا المصاب لملمت جراحها واضطلعت بتربية بناتها ورعايتهن، إلى جنب كفاحها في سبيل إكمال دراستها الجامعية، لتلتحق بجامعة الإمام الكاظم ، قسم (فكر إسلامي)، وتخرجت بجدارة. لتتمكن بعد ذلك من الحصول على فرصة عمل في مجال التعليم الديني في إحدى المدارس الثانوية، لتضحى تلك المرأة المكافحة خير سند لبناتها بعد الله عز وجل، إذ أكملن دراستهن وأمّنت لهنَّ بيتاً مناسباً.

لم تختلف عنها في الكفاح السيدة (أم طيبة)، التي توفي زوجها قبل سنوات تاركاً خلفه ثلاث بنات أكبرهن لا يتجاوز عمرها الستة عشر ربيعاً. وعن الفترة الأولى التي مضت عليها بعد وفاة زوجها تقول (أم طيبة): لقد عشت أصعب أيام حياتي بعد المرحوم، ولكن حاشى لله أن يتركنا أنا وبناتي الصغيرات. فبحمد الله ومنّه تشرفت بخدمة الإمامين الجوادين ، وأنا الآن في ظلهما وببركاتهما اللامتناهية أعيش عيشة هنيئة وكريمة أنا وبناتي، حيث استطعت تأمين نفقة دراستهن، واشتريت بيتاً صغيراً مساحته ٣٠م. إن هذا الغدق المادي المعنوي هو من بركات صاحب الصرر إمامي موسى بن جعفر ، ومن فيض باب المراد إمامي محمد الجواد . نسأل الله تعالى أن لا يحرمنا من خدمتهما في الدنيا وشفاعتهما في الآخرة.

أما السيدة (أم نسرين) فقد توفي زوجها بعد صراع طويل مع مرض السرطان (نسأل الله العافية)، وترك لها ست بنات



السيدة أم رسل



السيدة أم طيبة





السيدة أم نسرين

أكبرهن عمرها ١٧ سنة وأصغرهن أربع سنوات، عندما التقيت بها لمست مدى تقبلها لواقعها ورضاها التام بأمر الله تعالى وقدره، حيث قالت: لقد كنت أرافق زوجي على مدار سنين مرضه الثلاث ولم أتركه، بل كنت بجنبه أسانده وأرعاه بكل طيب خاطر، وكنت أوفر ثمن علاجه من عملي في مجال الخياطة. وعندما توفي رحمه الله، نهضت بمسؤوليتي تجاه بناتي الست، وحاولت جاهدة أن أزرع فيهن روح الأمل والهمة العالية على مواصلة مشوار الدراسة. وبحمد الله تعالى سوف أشيد لهن بيتاً يليق بهن، بعد أن اشتريت قطعة أرض (زراعية) مساحتها ١٠٠م٢، وأنا الآن أشرع بتشييد الدار بعد أن استفدتُ من منحة مركز (يد الخير) التابع للعتبة الكاظمية المقدسة.

السيدة (أم حسن) لم تثنها ظروفها القاسية عن تحقيق طموحها في إكمال دراستها بعد الزواج والتخرج من الدراسة الإعدادية، ودخول معهد الشيخ المفيد للدراسات الإسلامية، على الرغم من تربية أولادها ورعاية زوجها الذي كان مصاباً بمرضٍ في القلب، لتسانده في بداية مشواره الحياتي وتعينه على الحياة وتقاسمه كل المسؤوليات الأسرية، حيث كانت تصنع باقات الزهور الصناعية ويقوم (أبو حسن) ببيعها والتكسب بها، إلا أن مضاعفات المرض اشتدت عليه، وساءت حالته الصحية فانتقل إلى الرفيق الأعلى، لتنهض مرة أخرى بمسؤوليات أكبر من ذي قبل، وتوفي بالتزاماتها تجاه أولادها الثلاثة في توفير العيش الكريم لهم وتربيتهم تربية سليمة وغرس القيم المثلى في نفوسهم.

أما السيدة (أم سيف) التي توفي زوجها على أثر مضاعفات مرض السكري، فقد تحملت أعباء المسؤولية الكاملة في بيتها ورعاية أولادها الخمسة، وجاهدت في سبيل تحصيل قوت أسرتها وتأمين إيجار بيتها بكل شرف، حيث عملت في صناعة الخبز، وهي فخورة بعملها، فلم أر فيها حالة الانكسار أو الهزيمة، بل كانت لها عزيمة قوية وإرادة صلبة في مواجهة مرارة الحياة.

السيدة (أم علي) الذي توفي زوجها منذ سنوات عدة، وترك لها صبي واحد وبنتين، لم تشكُ أبداً، بل هي سعيدة بنضالها من أجل أولادها التي تحاول دائماً إدخال البهجة على قلوبهم ورسم البسمة على شفاههم، فهي تؤمن العيش الكريم لهم من بيع التجهيزات الغذائية التي تصنعها في بيتها، ومستفيدة كذلك من الراتب الشهري الذي تمنحه مؤسسة العين للرعاية الاجتماعية، إحدى عطاءات المرجعية الدينية.

والجدير بالذكر إن مؤسسة العين هي مؤسسة إنسانية مستقلة ذات نفع عام، ترعى الأيتام والأرامل وعوائل الشهداء من المتطوعين الذين لبوا نداء المرجعية العليا في الدفاع عن العراق ومقدساته ويتامى الشهداء من ضحايا العمليات الإرهابية في العراق، وكذلك يتامى المتوفين وفاة طبيعية ممن هم بحاجة إلى رعاية. وتحظى هذه المؤسسة بدعم سماحة آية الله العظمى السيد علي الحسيني السيستاني (دام ظله الوارف) ومباركته، فقد أذِنَ سماحته للمؤسسة في تسلّم الحقوق الشرعية لصرفها على اليتامى والأرامل.

أخذت هذه المؤسسة على عاتقها مسؤولية إغاثة النساء الأرامل من خلال برامج رعاية متكاملة تُبذل لهؤلاء النسوة، منها تخصيص مبالغ مالية شهرية، وإدراجهن ببرامج تعريفية تربوية لتعليمهن كيفية مواجهة الأزمات وبدء الحياة من جديد، فضلاً عن إدخالهن في ورش للتدريب المهني لتعلم الحِرف والمهن من قبيل تعليم (الخياطة، والحلاقة، وصناعة المعجنات والتجهيزات الغذائية، وغيرها) من أجل تطوير مهاراتهن، حتى يتمكنّ من إيجاد فرص عمل كريمة تخفف عن كاهلهن وتبث فيهن روح الأمل بعد فقد المعيل.



السيدة أم حسن



السيدة أم سيف



السيدة أم علي

نقضت شرطي الأول

زينب حسين

من المعلوم أن العلاقة بين الزوجين وضعت قوانينها الشريعة المقدسة لتسهم إسهاماً أكيداً في تطويرها ونجاحها، وفي بعض الأحيان تدور حول فلكها التقاليد والأحكام العرفية وتتدخل كثيراً في تنظيم أو تغيير أو انقلاب مسارها، وربما تؤدي إلى سقوطها وفشلها.

أسباب متعددة

كانت أحد الأسباب التي دعتني إلى العزوف عن الزواج هي التقاليد والأعراف الاجتماعية المتأصلة في المجتمع، وقد تنوعت هذه الأسباب وازدادت طردياً مع تقدمي بالعمر، رغم الإلحاح الشديد من الأهل والأصدقاء على الإسراع بالاقتران وتأسيس أسرة سعيدة لأنها من سنة الحياة ومن متطلباتها -كما يقولون- محاولين مراراً وتكراراً إقناعي بهذه الجمل التقليدية.

اختر أية فتاة

كلما فكرت في هذا الأمر يزداد قلقي وتوتري حتى إن الفتيات اللائي يقترح أهلي عليّ الزواج منهنّ، لم أقتنع بهنّ أبداً محاولاً التملص أو الرفض الشديد في كل مرة، وهذا ما جعل والدتي على الأخص تحزن وتقلق كثيراً على مستقبلي، وتتوسل بي وتقول دائماً: (اختر أية فتاة تريدها وسأخطبها لك على الفور، المهم أن تتزوج ولا تبقى أعزب طوال حياتك)، فقد عمدت إلى الدعاء إلى الله تعالى، ونذرت أثمن النذور وأغلاها، واستخدمت المعوذات والرقى وأنواع الأحراز، حتى إنها لجأت إلى الخزعبلات ظناً منها بأن هنالك عارضاً ما أو أرواحاً شريرة تمنعني من الزواج كما تدعي، وهذا ما يجعلني أجن وأصر على عنادي في الرفض القاطع.

أول نظرة

ذات يوم انقلبت موازيني وتغيرت نظرتي عندما وقعت عيني على تلك الفتاة التي جاءت موظفة جديدة في القسم الذي أعمل فيه، وبدأ ينتابني شعور غريب تجاهها كلما تعرفت عليها أكثر. إنها رغبة الانتماء والاقتران بها على ما أعتقد، لقد تيقنت بأنها مختلفة في صفاتها وميزاتها عن باقي الفتيات التي قابلتهن في حياتي، وهذا ما جعلني آخذ قراراً حاسماً بالزواج منها.

رفض شديد

حين جاء الوقت المناسب لأصارح والدتي وبقية أهلي بالموضوع وأبشرهم بقراري الجديد، فوجئت بمعارضتهم الشديدة لهذا الزواج، وعلى الخصوص الفتاة التي اخترتها لتكون شريكة حياتي. التفت إلى والدتي وقلت لها: ألم تعديني وتقولي لي بأنك ستخطبين أية فتاة أريدها؟ ألم يكن هذا كلامكِ ووعدكِ لي دائماً عندما تحاولين إقناعي بالزواج؟ فلماذا هذا الرفض إذن؟ وما الذي حدث لتمنعيني؟

ردّت عليّ وهي تذرف الدموع: لكن هذا الزواج مستحيل فهو ليس من عاداتنا ولا من تقاليدنا، لأن هذه المرأة مطلقة وأكبر منك سناً ولديها طفل، فكيف تقترن بها؟ وكيف ستمنع ألسنة الناس عنك؟ وعليك أن تحسن الاختيار لكي أفي لك بوعدي، قلت لها: علينا أن نفرق بين الأحكام الشرعية والأحكام العرفية لكي يكون قرارنا صائباً واختيارنا صحيحاً، وأنا اخترت امرأة ذات خلق ودين ولم أخالف الشرع، والدليل أن رسول الله ﷺ تزوج السيدة خديجة ؑ وهي أكبر منه سناً، فأين المستحيل في ذلك؟ وبالنسبة لابنها فقد اتفقنا أن تبقيه عند والده. أما ألسنة الناس فلا يمكنها أن تصنع سعادتي أو تعاستي، وكما تعلمين فإن إرضاء الناس غاية لا تدرك، فلماذا نهتم بكلامهم؟

وبعد جدال طويل اقتنعت والدتي في النهاية، ولكن على مضض، واقترنت أخيراً بتلك المرأة لنكمل مشوار حياتنا معاً.

مشكلة وتساؤلات

مرت شهور عدة على زواجنا، وعلى الرغم من توافقنا في كل شيء، لكن لا بدّ من وجود بعض المنغصات التي تعكر صفو حياتنا، وكان التغاضي عنها السبيل الأسلم لتخطيها، فمثلاً إنها كانت لا تناديني باسمي في أغلب الأحيان بل باسم زوجها السابق، وهذا ما يجعلني أتألم وأجن، متى ستتعود على النطق باسمي؟ وكانت في كل مرة تتأسف وتعتذر وتعدني بالتغيير لكن من دون جدوى.

أما المشكلة التي لا يمكنها تجاوزها هو ابنها البعيد عنها، فهي دائمة التفكير به والبكاء عليه، وهذا ما سلب منا سعادتنا وقلب الأمور علينا. وعلى



الرغم من تفهمي لحالها وتقديري لوضعها، لكن شعورها المفرط بالذنب تجاه ابنها الصغير وقلقها الزائد عليه وتكريس كل حياتها له، ونسيانها لي وكأنني غير موجود جعلني أشعر بالندم، وبدأت ألوم نفسي، وأتساءل هل سيدوم قلقها طويلاً؟ أم سينتهي بمرور الوقت عندما يكبر ويشتد عوده أم على العكس، لا أدري؟ وكيف لي أن أصبر كل هذه المدة أو أخمن ما سيحصل في المستقبل؟ وهل كان كلام والدتي صحيحاً عندما منعتني من الزواج بها؟ أو أن عدم رضاها عني هو السبب في تعاستي؟

شرط ناقض

جربت أن أتحدث إلى زوجتي بأسلوب لطيف لكي نصل إلى حل مناسب أو اتفاق ملائم يرضي الطرفين، لتفاجئني بطلبها الغريب بأن توكل محامياً ليترافع في قضية حضانة ابنها واسترجاعه إليها ليعيش معنا، ووضعت هذا الشرط الجديد لاستمرارية زواجنا، وهي بذلك تخالف أول اتفاق بيننا، مما جعلتني أستشيط غضباً وأخرج من البيت وأنا عازم على طلاقها، فلم أعد أتحمل هذا الوضع المتأزم.

كلام صادم

جلست في المقهى القريب من بيتنا وأنا مستاء جداً، وأفكاري مشوشة، حتى جاء جاري وجلس معي على الطاولة، وهو رجل ذو شيبة وهيبة، والكل يحترمه ويجله، وبدأني بسؤاله: ماذا بك يا ولدي؟ ما لي أراك حزيناً، لا تبتئس هكذا فلكل مشكلة حل.

بدأت أخبره بما جرى لي وكيف أقنعت أهلي بهذا الزواج وكيف حاربت الأعراف والتقاليد الاجتماعية من أجلها لتكافئني بنقض أول اتفاقية بيننا، فهل أخطأت حقاً باقتراني بها؟ فأجابني الشيخ وهو يربت على كتفي: صحيح أنت لم تفعل شيئاً يخالف الشريعة الإسلامية، لكن لو سمعت حديث رسول الله ﷺ وقرأت تحذيره وأصغيت إلى كلام والدتك، لم تقدم على هذا الزواج أبداً فقد قال ﷺ: (إياكم من النساء خمساً: لا تتزوجوهن فقالوا يا رسول الله من هن؟ ...فعددهن إلى أن قال اللفوت: ذات الولد من غيرك)[1]، وعن الإمام الصادق ﷺ: (النساء ثلاث: فواحدة لك، وواحدة لك وعليك، وواحدة عليك لا لك، فأما التي هي لك فالمرأة العذراء، وأما التي هي لك وعليك فالثيب، وأما التي هي عليك لا لك فهي المتبع التي لها ولد من غيرك)[2].

فاستغربت من هذه الأحاديث الشريفة وقلت له: أنا لم أسمعها من قبل وما الذي أفعله إذن هل أطلق زوجتي؟

فقال لي: لو كان كل الشباب يتمعنون قليلاً في قضايا الحلال والحرام والمستحب والمكروه في أمور الزواج، ويتريثون في اختيار الأفضل من النساء، لما أصبحت هذه الأرقام المهولة لحالات الطلاق تزداد يوماً بعد يوم، فلا تفكر بالطلاق يا بني أبداً واجعله آخر الحلول إذا اضطر الأمر إلى ذلك، وحاول أن تقنع زوجتك باتفاقكم الأول عسى أن تتراجع عن رأيها، ويمكنك أن تساعدها في كسب قضية حضانة ابنها فهي على أيّ حال أمه ولا يمكنها أن تتخلى عنه وتكسب بذلك الأجر والثواب الجزيل.

١- ميزان الحكمة، الريشهري، ج٤، ص١٩٣.
٢- المصدر نفسه.





القدوة المجتمعية ضرورة حياتية

عبير المنظور/ كربلاء المقدسة

في ظل التطور التكنولوجي الذي يشهده العالم وتأثيره الكبير في تغيير بعض المفاهيم الاجتماعية بل وحتى الفطرية منها، إلى التلوث بفعل جرعات السموم الفكرية الخفية التي يدسها أعداء الأديان والإنسانية في حربهم الباردة بقلب مجتمعاتنا الإسلامية، وتشويه مفاهيمها وتغيير مبادئها نحو الأسوأ لتفكيكها، ومن ثم السيطرة عليها بسهولة دون أي مجهود عسكري.

إنها الحرب الباردة في زمن العولمة؛ وما أكثر طرقها وأسلحتها ومعاولها الهدامة في أساسات المجتمع وتمييعه. ولعل من أهم الأساليب المتبعة لتحقيق هدفهم هو إبراز التوافه وتنجيمهم وإعطائهم هالة أكبر من حجمهم لجذب الأنظار إليهم يخدمهم بذلك ماكناتهم الإعلامية التي تعمل ليل نهار لتلميع الجهلة وجعلهم قدوة لأفراد المجتمع، وخاصة أبناؤنا الصغار الذين هم شباب المستقبل وصنّاعه، وبالخصوص فئة الفتيات منهم، في حصر المرأة في إطار ضيق لا يتعدى حاجات الجسد من أزياء وملابس وعطور وتجميل وماركات تجارية ومأكل، وبشكل مبالغ فيه كثيراً، وتحت مسميات حضارية وبشكل طبيعي وسلس، لأن التركيز الإعلامي على تلك الأمور يكون موجهاً لهنّ دون أن يعلمن بذلك.

فترى الإعلام المضاد يصنع القدوات السلبية لمجتمعاتنا تحت مسمى الفن من ممثلين ومغنين، أو صناعة مشاهير في وسائل التواصل الاجتماعي، الذين لا يقدمون محتوى جيداً بل تراهم يتلفعون بالجهل والسلبية والتفاهة لتجهيل المجتمع بجهل مركب تحت يافطة التطور والترفية. وقد نجحوا في ذلك إلى حد كبير، وأسهموا في انحدار القيم المجتمعية، وتغيير في الذائقة الاجتماعية والفكرية نحو الأسوأ بداعي تقليد المشاهير. ولم يتأثر بذلك المراهقون والشباب فحسب، بل وجدنا كبار السن أيضاً غرقوا في مستنقع الجهل والتفاهة وضياع الهوية والانتماء الديني وتشويه المعالم الفكرية والاجتماعية لمجتمعاتنا الإسلامية.

ولهذا لو دققنا قليلاً في تفشي هذه الظاهرة لوجدنا أن تأثيرها على الكبار أكثر من الشباب والمراهقين بدليل عدم منع الآباء لأولادهم في الولوج في تلك التفاهات والتأثر بها، وتطبيقها بشكل طبيعي في مجتمعاتنا، مما غيّر كثيراً في النسيج الفكري لمجتمعاتنا وزرع ثقافة دخيلة على أصولنا وعقائدنا ومبادئنا، بل وحتى الثوابت الفطرية والإنسانية.

ومهما تعددت أسباب تلك الظاهرة من قصور الأهل في التربية وسياسات الحكومة في عدم احتواء طاقات فئات المجتمع ببرامج ومؤسسات موجهة لكل فئة عمرية، فإنّ النتائج بدت واضحة للعيان -مع شديد الأسف- في مجتمعنا الإسلامي من الاختلاط المحرم والتمرد على الثوابت الأخلاقية والدينية وقصات الشعر الغريبة وتقليعات الموضة الغربية، بل حتى التبرج أصبح شيئاً طبيعياً بين أوساط المراهقات بحجة المكياج القليل أو الخفيف، والاستقتال على مراكز التجميل، إضافة إلى الحجاب الذي يحتضر كثيراً عند بعض النساء، ومحاربة الملتزمات بالعباءة الزينبية بوصفهن المعقدات والغربان السود وغيرها من التسميات المتنمرة.

ولم يقتصر الأمر على استخدام القدوات السلبية في الأمور الاجتماعية، بل امتدت أذرعها الأخطبوطية إلى الأدب أيضاً، فصنعوا من أراذل النساء شاعرات وقاصات وكاتبات -وبالمناسبة النتاج الأدبي ليس بشعر أو قصص بالشكل الفني والأدبي المطلوب، لأنه بلهجة عامية بحتة - والسبب واضح هو لتدني المستوى الثقافي والفكري بشكل عام للمجتمع، وتسطيح الفكر، وإفراغ العقول من الوعي والثقافة، ومحاربة الأسس الدينية والعقائدية ليكون مجتمعاً خائر القوى لا ينهض بحضارة ولا وعي.

وبالمقابل، لو أردنا معالجة هذه الظاهرة، علينا الالتزام بعدة أمور منها تفعيل الإعلام الواعي لمحاربة تلك القدوات الزائفة، وبيان زيفها وتفاهتها وجهلها، وصناعة قدوات حقيقية على المستويات كافة وخاصة المرأة لتأثيرها الكبير في التربية ورعاية جيل كامل يكمل المسيرة من بعدنا، ووضع معايير حقيقية لتلك القدوات وصناعتها بدقة حسب متطلبات المرحلة الزمنية والفكرية للمجتمع، والتدرج بهم بجرعات وعي وثقافة حقيقية، وبناء أسس فكرية رصينة لا تسمح لدخول الثقافات الغريبة والدخيلة اضافة لحصر تأثيرها في دائر أضيق فأضيق حتى يتلاشى ذلك التأثير السلبي، والتركيز على دور الأهل في التربية والتوجيه بمساعدة مؤسسات الإرشاد الأسري، وتفعيل دور القدوة من الأدباء والمثقفين في ريادة المشهد الثقافي المترنح حالياً ليستعيد مكانته في الارتقاء بالمجتمع.

وأهم مطلب هو شدّ الانتباه إلى القدوة والرمز من خلال محاولة استذكار القدوات على مرّ التاريخ، ورسم معالم نجاحها في المجتمع، إضافة إلى صناعة قدوة حقيقية ورمز مؤثر معاصر في شتى المجالات وفق معايير يجب توافرها في صناعة القدوة المجتمعية، أهمها هو التأثير الايجابي وبث الوعي ومحاربة الجهل والتخلف وإملاء الفراغ الفكري بإبداع خلّاق يستنهض الجيل الحالي ويبنيه على أسس متينة لخدمة الفرد والمجتمع ويساعد على بناء حضارة حقيقية يسمها الإبداع والتطور نحو الأفضل، وبناء غد مشرق يجلي غياهب مجتمعنا الحالي.



الشرُّ منه مأمون

ولاء قاسم العبادي/ النجف الأشرف

من المعلوم أن الدين الإسلامي قد ضمن حقوق جميع البشر بقطع النظر عن شتى أنواع الانتماءات الدينية أو العرقية وغيرها، فقد روي عن الإمام علي (عليه السلام): "الناس صنفان إما أخٌ لك في الدين، أو نظيرٌ لك في الخلق".

ويزداد التأكيد على الحقوق كلما تضيقت الدائرة التي تجمع أولئك الناس، ولا غرو في ذلك إذ ما تضيّقت الدائرة التي ينتمون إليها: لازدياد العناوين التي تجمعهم فيها، فإن أضيفت صفة الإيمان إلى البشرية ازدادتِ الحقوق، فقد ورد قوله (صلى الله عليه وآله): "مثَل المؤمنين في توادهم وتراحمهم وتعاطفهم مثل الجسد، إذا اشتكى منه عضو تداعى له سائر الجسد بالسهر والحمى".

فإنْ تضيّقتْ أكثر فكانَ أحدُهم جارًا مثلًا تأكّدت حقوقه على الآخرين، فقد وردَ عنه (صلى الله عليه وآله): "ما آمن بي من بات شبعان وجاره طاوياً، ما آمن بي من بات كاسياً وجاره عارياً".

وهكذا، فإن تضيقت الدائرة أكثر فكانوا من عيالِ الرجل مثلًا، ارتفع سقف حقوقهم التي أقرّها الشرع، بل ولوحظ الحثّ على المستحبات حثًّا مؤكدًا فضلًا عن الالتزام بالواجبات، ومنه أن يوسّعَ عليهم إن كان ذا نعمة، فقد رويَ عن أبي الحسن الرضا (عليه السلام): "صاحب النعمة يجب عليه التوسعة على عياله"، بل ورتّبَ الأثر على عدم امتثاله لذلك، إذ روي عن الإمام الكاظم (عليه السلام): "إن عيال الرجل أسراؤه، فمن أنعم الله عليه نعمة فليوسع على أسرائه، فإن لم يفعل أوشك أن تزول النعمة".

فنلاحظ أنَّ العناوين كلما تعدّدت تأكّدتِ الحقوق وزادت، إلا أنَّ ما يؤسف له حقًّا أنَّ البعض يذهب في معاملاته إلى خلافِ ذلك؛ إذ نراه كلما تعددت عناوين شخصٍ ما يغبنُ حقوقه ويعتدي عليها بذريعةٍ أو بأخرى..

ومن أبرز تلك الذرائع اليوم أنْ يُتخَذَ من حُسنِ دين المرء ذريعةً للتمادي في ظلمه وغمط حقوقه بدعوى أنّه ذو دينٍ "والشرُّ منه مأمون"، فترى بعض الأزواج يتمادى في ظلمه زوجته المؤمنة، فيهجرها، ويمحق حقوقها، ولا يتورّع عن التضييق عليها عاطفيًا وماليًا وما إن تستعتبه حتى يُجيبك: أنا واثقٌ بدينها ومطمئنٌ إلى تقواها، فهي لا تفعل الحرام مهما سُلّطت عليها ضغوط!!



وتجدُ المدينَ يُسارع إلى تسديد قرض من لا دينَ ولا ورع له، وأما من كان ذا دينٍ وورعٍ وتقوى فيتراخى في تسديد قرضه إلى حدّ الإيذاء به، والذريعة نفسها الشرّ منه مأمون.. وبذا يُصبحُ دينُ المرءِ بسبب هذه النظرة الخاطئة حائلًا عن الحصول على حقوقه عوضًا عن أنْ يكون مدعاةً لتكريمه.

وإلى جانب الدين هناك العامل الاجتماعي ذريعة أخرى لغمط الحقوق؛ إذ تجدُ أنَّ أكثر الناس أنينًا هم الأقربون؛ حيث يعانون من ذي الخلق السيئ ما لا يعانيه منه الأبعدون وما عذرهم في ذلك إلا ضمان أنَّ الشرَّ منهم مأمون؛ كونهم مُستضعفين ولا قدرة لهم على دفع الظلم والظالمين.

نعم، لا بأس بأن يؤخّرَ المرءُ الذي يمرُّ بظروفٍ قاسية وضغوط شديدة تفوق قدرته على التحمُّل أداءه بعض حقوق من هم ذوو دينٍ وخلقٍ أو تجمعهم به آصرةٌ اجتماعية قوية -شرط عدم الإضرار به؛ إذ لا ضرر ولا ضرار- لحين مقدرته على أدائها مثلًا وما شابه ذلك طالما كان أمرًا استثنائيًا في حياته يلجأ إليه عندما يضطر إلى ذلك اضطرارًا لا منهجًا يتبعه في جميع مفاصل حياته التي يعيشها وفي مختلف ظروفه التي يمرُّ بها..

بل على الآخر أن يعرضَ عليه ذلك أو أنْ يُحمِلَه عليه إذا ما منعه الحياء والخجل؛ إذ ما الجدوى من الدين والتقوى والأواصر القوية إنْ لم يكن صاحبها سندًا لمن حوله يسنده إذا ما هبت عليه عواصف المحن والابتلاءات، فالخذلان لا يتفق مع المروءة البتة فكيف له أن يتفق مع الدين؟!

فـ(الشرُّ منه مأمون) ينبغي أن تكون سببًا في إكرام من يتسم بهذه الخصلة والاهتمام به؛ إكرامًا وإجلالًا وتشجيعًا له على التمسك بها، وتشجيعًا لغيره على الاتسامِ بها، فضلًا عن التقرُّب إلى الله (تعالى)، لا أنْ تكون ذريعةً لاستغلاله وطريقًا إلى غمط حقوقه والتقصير في الواجبات تجاهه.

وما أروعَ أنْ تضع القلوبُ العطاءَ لا الأخذ قيمةً عليا؛ فيحرص من عليه لغيره حقوقًا أشدَّ الحرص على أدائها له، وبالمقابل يحرص الآخر على أنْ لا يُحمّله ما يصعُبُ عليه حمله أو يُكلّفه بما لا يُطيق، فيستبقُ من له الحق ومن عليه في أنْ يجعلا العطاء محورَ معاملاتهم اليومية ودافعًا لمختلف سلوكياتهم الحياتية، وبذا تقوم الحياة على الحب والتعاون المتبادل والاهتمام المتقابل طوعًا وبملء الإرادة وبكلِّ حبٍّ وامتنان.

الأخ المتسلط مشروع للتفكك الأسري

يسرُّ مجلة (زهور الجوادين) أن تمدّ جسور التواصل مع القارئات الكريمات، لتعلن لهنّ عن استقبال الأسئلة حول القضايا الاجتماعية والمشاكل النفسية وأساليب التربية وطرق الاعتناء بالأسرة وتنمية المجتمع، وتضع بعد ذلك الحلول والمعالجات لتلك الهموم بعد عرضها على المتخصصين وأصحاب الشأن، مع الحفاظ على الخصوصية الشخصية لصاحبة السؤال.

الاستشارية علياء الصافي/ مركز الإرشاد الأسري التابع للعتبة الحسينية المقدسة

راسلونا على البريد الإلكتروني: flowers@aljawadain.org

وصلتنا الرسالة التالية من الأخت المرسلة (و.ح): أنا إحدى المتابعات للمجلة، مشكلتنا أنا وأخواتي الثلاثة أن لدينا أخاً واحداً وهو أصغر منا يعاملنا بتسلط، وأبي وأمي لا يستطيعان فعل أي شيء.

أخواتي العزيزات في بداية الأمر أعانكنّ الله على هذا الاختبار وعليكن بالتحلي بالصبر والحكمة لحل هذه المشكلة بإذنه الله سبحانه وتعالى وهنالك بعض الإرشادات والنصائح سوف تفيدكن بإذنه تعالى في حل المشكلة:

◈ تفهّم طبيعة الأخ وشخصيته والتعرف على الأسباب التي دعته إلى معاملتكنّ بقسوة وخشونة وتسلط.

◈ تجنب إثارة غضبه أو مجادلته أو استفزازه، والتزام الصمت عند حدوث مشكلة وتجنب الحديث معه في الأمور التي تثيره.

◈ إظهار المحبة له، وتجنب معاداته أو مقاطعته، وإظهار الاحترام والتقدير له بالرغم من وجود الخلافات معه.

◈ العمل على تلبية احتياجاته الشخصية، الأمر الذي يساعد في تقريب المسافات فيما بينكم.

◈ تجنب الأشياء التي تُثير الريبة والشك في نفسه مثل: خروج من البيت دون علمه، كثرة التواصل في الهاتف، أو اخفائه عنه، الكذب عليه، تجنب اللباس غير المحتشم، صديقات السوء وغيرها من الأمور المثيرة للشك.

◈ تجنب التحدث بطريقة غير لائقة معه، تجاهله أثناء حديثه، الصراخ بوجهه.

◈ مناقشته بهدوء ومحاولة تفهم وجهة نظره، مع الحرص على اختيار الوقت الأفضل لذلك.

◈ اللجوء للأم أو الأب أو أحد أفراد العائلة الآخرين لحل الخلاف بينكما.

◈ تقديم الهدايا له من وقتٍ لآخر مهم في حل النزاعات بينكم، وهناك حديث مبارك للرسول ﷺ: (الهدية تذهب الضغائن من الصدور)، وأيضاً ورد عنه ﷺ: (الهدية تورث المودة، وتجدر الأخوة، وتذهب الضغينة، تهادوا تحابوا)[١].

١- ميزان الحكمة، محمد الريشهري، ج٤، ص٣٤٥٠.



د. خولة القزويني/ الكويت

الرجل المؤمن يسعد الزوجة

◈ الرجل الملتزم أمين على الزوجة، يخاف الله فيها.

◈ يحبها لذاتها ويسعدها تقرباً إلى الله عز وجل.

◈ صادق لا يكذب على زوجته ولا يلف أو يدور في سلوكه وأقواله.

◈ يسعى دائماً إلى إرضاء زوجته، ويوفر لها كل سبل الراحة.

◈ يعبر لها عن مشاعره وحبه وعواطفه.

◈ يصبر عليها ويتجاوز عن زلاتها بروح خيّرة متسامحة.

◈ لا يفشي أسرارها ويكتمها في قلبه.

◈ إذا أحب زوجته أكرمها، وإذا لم يحبها لا يهينها.

◈ يمنحها الثقة ويحسسها بالأمان.

ولهذا قال رسول الله ﷺ: (إذا جاءكم من ترضون دينه وأمانته يخطب فزوجوه)[1].

١- ميزان الحكمة، محمد الريشهري، ج٣، ص ١١٨١.

المرأة المؤمنة تسعد الزوج

◈المرأة الملتزمة تطيع زوجها حباً فيه، وتقرباً إلى الله تعالى، وتعرف أن الطاعة هذه إحدى الطرق المؤدية إلى الجنة.

◈ مربية صالحة لأولادها، تغرس فيهم حب الله وقيم الدين.

◈ لن تكون مندفعة إلى زخارف الدنيا بنهم فتكلف زوجها فوق طاقته المادية ليشتري لها الماركات والأشياء الباهظة الثمن.

◈ المؤمنة تخرج من بيتها بحجابها وسترها وعفافها، بينما تكون في بيتها متزينة، متعطرة تسرّ زوجها إذا نظر إليها.

◈ تغض نظرها عن الرجال، ولا تقارن زوجها بغيره من الرجال.

◈ تعرف معنى الصبر وثمرته، لذلك هي صبورة على مرارة الحياة.

◈ قليلة الخصام لا يغمض لها جفن حتى يرضى عنها زوجها.

◈ هادئة، طيعة، هيّنة، لينة.

◈ لا تفعل شيئاً في حياتها حتى تستشير زوجها تستأذن منه.

◈ الزوجة الصالحة هي خير سند لزوجها وخير معين في الأزمات.

ولهذا قال رسول الله ﷺ: (عليك بذوات الدين تربت يداك)[1].

١- ميزان الحكمة، محمد الريشهري، ج٣، ص ١١٨١.

الحمى الروماتيزية

مرض التهابي يحدث نتيجة علاج غير كامل لالتهاب الحلق أو الحمى القرمزية المتسببة عن البكتريا العقدية.

يمكن أن يصيب الأطفال والبالغين ولكنه أكثر شيوعاً في الأطفال بين عمر (٥-١٥) عاماً.

سبب المرض

يعتقد أن البكتريا التي تصيب الحلق أو التي تسبب الحمى القرمزية تحتوي على البروتين نفسه الموجود في أنسجة معينة في الجسم مثل المفاصل والقلب والكلية. وعند دخول البكتريا إلى داخل جسم الإنسان يقوم الجهاز المناعي بإنتاج أجسام مضادة تهاجم البكتريا. وفي الوقت نفسه تهاجم أنسجة الجسم التي تحتوي على البروتين المشابه للبروتين الموجود في البكتريا مما يسبب التهاب في الأنسجة (تورم).

الأعراض

تبدأ الأعراض بعد حوالي أسبوعين إلى أربعة أسابيع من الإصابة بالتهاب الحلق أو الحمى القرمزية، وهي:

- ◈ الحمى
- ◈ ألم المفاصل وتورم المفاصل (عادة المفاصل الكبيرة مثل الركبة والمرفق والكاحل) وعادة ما يكون التورم في المفاصل انتقالياً (ينتقل من مفصل إلى آخر).
- ◈ إحمرار المفاصل.
- ◈ الإرهاق والتعب.

عوامل الخطورة

- ◈ التاريخ العائلي، يحمل بعض الأفراد جينات تجعلهم أكثر عرضة للإصابة بالمرض.
- ◈ نوع البكتريا العقدية.
- ◈ العوامل البيئية، مثل الازدحام في محل السكن.



المضاعفات

◈ يمكن أن تُحدث أضراراً دائمية في القلب والصمامات القلبية وتحدث عادة بعد ١٠-٢٠ سنة من بداية المرض، ولكن في بعض الحالات الشديدة يحدث الضرر في القلب في بداية المرض.

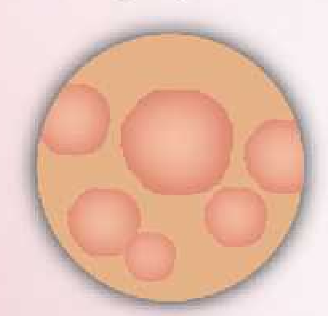
الوقاية

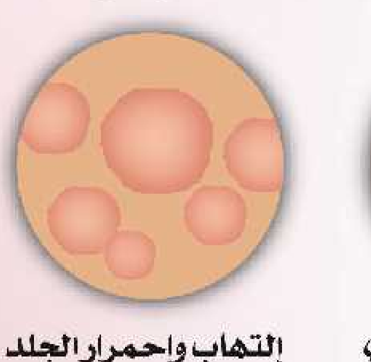
أسلوب الوقاية الوحيد هو علاج عدوى التهاب الحلق أو الحمى القرمزية الناتجة عن البكتريا العقدية بسرعة وبصورة كاملة.

العلاج

- ◈ المضادات الحيوية للقضاء على البكتريا العقدية.
- ◈ مضادات الالتهابات مثل حبوب الأسبرين لتخفيف الالتهاب والحمى والألم.

د. سعد البناء
وحدة الطبابة
العتبة الكاظمية المقدسة





ضيق الصمام التاجي في القلب



التهاب واحمرار الجلد





أ لم مفاصل

الفحص الطبي للمقبلين على الزواج



مروة باسم صبري
وحدة الطبابة
العتبة الكاظمية المقدسة

من القضايا الاجتماعية والطبية المهمة التأكد من عدم ارتباط الزواج بأية مخاطر صحية قد تؤثر على أحد الزوجين أو كليهما أو أبنائهم في المستقبل. وتشمل فحوصات ما قبل الزواج الامراض المعدية، الأمراض المنقولة عن طريق الدم والاضطرابات الجينية وخاصة في حالات زواج الأقارب التي تزداد فيها فرصة انتقال العيوب الجينية للأبناء كما في متلازمة داون.

الزواج الصحي

حالة من الاكتمال والتوافق بين الزوجين من النواحي الصحية والبدنية والنفسية والاجتماعية والشرعية ينتج عنها تفاعل بين عوامل عديدة موروثة ومكتسبة، تنتقل إلى الأبناء بهدف تكوين أسرة سليمة وإنجاب أبناء أصحاء. وإذا كان الزواج صحياً يحمي أفراد الأسرة من الأمراض الوراثية أو المعدية أسهم ذلك في بناء أسرة سعيدة ومستقرة، فهو اللبنة الأساسية لتكوين المجتمع.

الفحوصات المختبرية ما قبل الزواج

الروتينية:

◈ توافق مجموعة الدَّم وعامل ريسس (Blood group compatibility test &Rh).

اختلاف في فصائل الدَّم لا يؤثّر على الزوجين، إلا أنَّه قد يصبح مشكلة أثناء محاولة الحمل حيث لا تشكّل مصدر قلق، ولكن لا يمكن قول الشيء نفسه بالنسبة لنظام الصحّة الإنجابية (Rh)، عدم توافق (Rh) مشكلة حقيقية، يمكن أن تؤثّر على كل من الأم والطّفل فهي حالة تقوم فيها الأجسام المضادة في دم المرأة الحامل بتدمير خلايا دم طفلها.

◈ صورة دم كاملة (CBC) للمساعدة في الكشف عن مجموعة متنوعة من الاضطرابات بما في ذلك الالتهابات وفقر الدم وأمراض الجهاز المناعي وسرطانات الدم.

◈ فصل كهربائي للهيموجلوبين (HB - electrophoresis) للكشف عن حمل أحد الطرفين للجين المُسبب للاصابة بالثلاسيميا.

◈ العامل المُستضد السطحي لفيروس التهاب الكبد الوبائي (HBsAg) لتشخيص التهاب الكبدالناتج عن عدوى التهاب الكبد .

◈ الغلوبولين المناعي (IgG) للحصبة الألمانية للتحقق من المناعة الكافية ضدها (للإناث فقط).

غير الروتينية:-

◈ فيروس نقص المناعة البشريّة والأمراض المنقولة جنسياً (HIV).

◈ الزهري (Syphilis).

◈ الكلاميديا (Chlamydia).

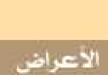
◈ السائل المنوي (Seminal fluid analysis).

◈ الهرمونات المرتبطة بخصوبة كلا الجنسين.

أهمية الفحص الطبي قبل الزواج

الهدف في المقام الأول هو إعطاء المقبلين على الزواج استشارة طبية بشأن احتمالات نقل الأمراض الوراثية إلى أطفالهم والمساهمة الفعاله في تكوين أسر خالية من الأمراض الوراثية والمعدية الأكثر خطورة، وزيادة الوعي الصحي، والتقليل من الأعباء المالية الناتجة عن علاج المصابين، وتجنب المشاكل الإجتماعية والنفسية، ونشر الوعي بمفهوم الزواج الصحي الشامل.

كيف نتعامل مع دخول حشرة في الأذن؟



الأعراض

◈ فقدان التوازن والشعور بالإغماء.

◈ عدم القدرة على السمع بشكل جيد.

◈ إذا تطورت الأعراض ووصلت إلى طبلة الأذن، سيكون هناك ألم شديد في الأذن.

◈ إفرازات من الأذن، وأحياناً تكون مختلطة بالدماء، وتعبر عن النزف.

◈ احمرار شديد في الأذن.

◈ الشعور بالغثيان والقيء.

الإسعافات الأولية

يمكنك إجراء طرق عدة تساعدك على تنظيف الأذن عند دخول حشرة في الأذن وهي:

◈ أنت في هذه اللحظة لا تعرف حجم الحشرة أو الجسم الغريب الموجود في الأذن، فلا تحاول إدخال شيء إلى الأذن حتى لا تؤدي إلى تعمق الجسم الغريب.

◈ اطلب من أحد الأشخاص فحصك وتسليط الضوء إلى الأذن لرؤية الشيء العالق أو الحشرة في أذنك، إن كان الجسم ظاهراً، استخدم الملقاط في سحبه.

◈ قم بإمالة رأس المصاب إلى الأرض في اتجاه الأذن المصابة.

◈ هز رأس الشخص بقوة؛ حتى تسقط الشيء الغريب على الأرض.

◈ ضع قطعة من القطن على الأذن المصابة والصقها بشريط لاصق.

◈ استلق على ظهرك وانتظر وصول المساعدة الطبية.

◈ حرك رأس الطفل، واجعل الأذن المصابة لأعلى بحيث تكون في اتجاه سقف الحجرة.

◈ إذا كان الداخل إلى الأذن حشرة مثل النحل، يمكنك وضع نقاط من ماء دافئ في الأذن حتى تسقط إن كانت ميتة.

◈ استخدام الزيوت في أذن البالغين مثل زيت الزيتون أو زيت الأطفال، لأن هذه الزيوت تساعد الحشرة على أن تطفو وتسقط.

أشياء لا تفعلها

◈ إدخال أعواد القطن لتنظيف الأذن، في هذه اللحظة عند إدخال أشياء مثل هذه قد تؤدي إلى تلف أنسجة الأذن، وتتعرض لالتهاب الأذن الوسطى، من خلال تجارب بعض الناس في إدخال القطن، أثناء التنظيف قد ينخلع القطن في الأذن مما يسبب العديد من المشاكل المصاحبة.

◈ لا تحاول استخدام الملقاط عند ظهور الجسم الغريب.

◈ لا تحاول البحث عن الأشياء الغريبة باستخدام أعواد الكبريت، حتى لا تدفع الجسم إلى طبلة الأذن وتسبب ثقب طبلة الأذن.

◈ لا تدفع رأس الشخص بقوة لا تخبط على رأسه ولا تخبط على أذنه معتقداً أنها ستفلت منها.

◈ إن كان الطفل رضيعاً، ودخل في أذنه شيء، توجه فوراً إلى الطبيب، ولا تقم بهزّه.

◈ تجنب الزيت والماء إن لم يكن بداخل الأذن حشرة.

متى عليك زيارة الطبيب؟

◈ إذا حاولت عمل الإسعافات الأولية، ولم تفلح.

◈ إن ظهر ورم أو ارتفاع في درجة الحرارة. إن حدثت أي مشكلة في السمع.

◈ إذا استمر الشعور بألم.

المصدر: dailymedicalinfo.com



٦ من أهم الأطعمة الغنية بالزنك

يعدّ الزنك معدناً مهماً للتمتع بصحة جيدة، ونقصانه في جسم الإنسان يسبب له بعض المشكلات الصحية المختلفة. إليكِ فيما يلي الأطعمة الغنية بالزنك



اللحوم

تعدّ اللحوم مصدرًا ممتازًا للزنك، ومن أهمها اللحوم الحمراء، حيث أن كل ١٠٠ غرام من اللحم المفروم يحتوي على ٤،٨ مليغرام من الزنك، وهو ما يعادل ٤٣٪ من الحصة اليومية الموصى بها من هذا المعدن. لكن من المهم تناول اللحوم غير المعالجة والابتعاد عن تلك المصنعة من أجل أن يكون نظامك الغذائي متوازناً ويحتوي على المجموعات الغذائية الأخرى.



المكسرات

يعزز تناول المكسرات من مستويات الزنك في جسم الإنسان، وذلك بسبب مستوياته المرتفعة فيها، مثل: اللوز، والفول السوداني، والكاجو. يعد الكاجو من أفضل مصادر الزنك، إذ إن كل ٣٨ غرام منه يحتوي على ١٤٪ من الحصة اليومية الموصى بها من الزنك.



البيض

يحتوي البيض على كمية معتدلة من معدن الزنك، إذ إن كل بيضة واحدة كبيرة تحتوي على ما يقارب ٥٪ من الحصة اليومية الموصى بها منه.

هذا ويمتاز البيض بفوائده الصحية العديدة بسبب المعادن والفيتامينات والدهون الصحية التي يحتويها، إلا أنه يجب الاعتدال في تناوله.



البقوليات

البقوليات بمختلف أنواعها تعد غنية بالزنك، إذ إن كل ١٠٠ غرام من العدس المطبوخ يحتوي على ١٢٪ من الحصة اليومية الموصى بها من الزنك.



الشوكولاتة الداكنة

كل ١٠٠ غرام من الشوكولاتة الداكنة تحتوي على ٣،٣ مليغرام من الزنك، وهو ما يقارب ٣٠٪ من الحصة اليومية.



منتجات الألبان

تحتوي منتجات الألبان على الكثير من القيم الغذائية المهمة والضرورية لصحة الإنسان، وهي أيضًا من الأطعمة الغنية بالزنك.

أهمية الزنك للجسم

يعد الزنك ضروريًا لجسم الإنسان، إذ إنه يدخل في العديد من الوظائف الحيوية المختلفة الموجودة في الجسم، وبعد تعرفك على الأطعمة الغنية بالزنك إليك أبرز فوائده على الجسم في ما يأتي:

يدخل في عمل حوالي ٣٠٠ إنزيم، كما أنه مهم لبعض العمليات الحيوية.

يساعد الزنك في عملية الأيض الخاصة بالمغذيات المختلفة.

يحافظ على صحة الجهاز المناعي، وعملية نمو الخلايا وإصلاح المتضرر منها.

يسبب نقص الزنك الإصابة بالعديد من مشكلات العين وأمراضها المختلفة.

يُسهم الزنك بشكل كبير في تعزيز صحة الجلد والأغشية المخاطية، وهذا بدوره يساعد في عملية التئام الجروح.

الحصة اليومية للزنك

لا بد من معرفة أن الجسم لا يقوم بتخزين الزنك، لذا من الضروري تناوله من مصادره الطبيعية، من أجل الحصول على الحصة اليومية الخاصة به من الأطعمة الغنية بالزنك.

وتتمثل الحصة اليومية بالزنك في ما يأتي:

للرجال: ١١ مليغرام يوميًا.

النساء: ٨ مليغرام يوميًا.

الحوامل: ١١ مليغرام يوميًا.

المرضعات: ١٢ مليغرام يوميًا.

المصدر: www.webteb.com



أوراق ملونة

موعظة

عن الإمام الرضا (عليه السلام) قال:

(إنّ الصمت باب من أبواب الحكمة، يكسب المحبة، إنه دليل على كل خير).

خطأٌ شائع

لا تقل:

لقد كانت نتيجة الاستبيان كالتالي...

قل:

لقد كانت نتيجة الاستبانة كالتالي...



الحرّ حرّ في جميع أحواله

أرسل عثمان بن عفان مع عبد له كيساً من الدراهم إلى أبي ذر الغفاري رضوان الله عليه، وقال له: إن قبل أبو ذر هذا فأنت حرٌ، فأتى الغلام بالكيس إلى أبي ذر وألحّ في قبوله، فلم يقبل أبو ذر، فقال له (العبد): إقبله فإنّ فيه عتقي. فقال أبو ذر: نعم، ولكن فيه رقّي.

قصة لوحة

لوحة شروق الشمس: هي لوحة الفنان لكلود مونيه تصور ميناء لوهافر في فرنسا وقت الشروق. نلاحظ أن العناصر المركزية في اللوحة هي القاربان الصغيران الواقعان في المقدمة، والشمس الحمراء، ووضع المزيد من قوارب الصيد في المنتصف. الجهة اليسرى من اللوحة سفن شراعية بصوارٍ طويلة، يقع خلفها أشكالٌ ضبابية أخرى، وهي ليست أشجارًا بل أكوام دخانية من السفن والبواخر. وفي الأفق على اليمين صوارٍ أخرى ومداخن تظلل السماء". ولإظهار هذه الخواص للصناعة أزال مونيه بيوتًا كانت موجودة على يسار رصيف الميناء كي لا تحجب الخلفية. هذه اللوحة تصور الشأن التجاري الكبير للميناء المزدهر، كما إنها تعبير عن الفن الذي يقود الناس للعمل الوطني من أجل إنعاش فرنسا بعد هزيمتها في الحرب الفرنسية البروسية عام ١٨٧٠-١٨٧١م.

تغريدة الزهور

يتعافى المرء بقدرة قلبه على الغفران، وبهوان أخطاء الناس على روحه.

حكمة

قال الإمام علي بن أبي طالب (عليه السلام):

(الْحَسَدُ دَاءٌ عَيَاءٌ لَا يَزُولُ إِلَّا بِهَلْكِ الْحَاسِدِ أَوْ بِمَوْتِ الْمَحْسُودِ).





تقيم

الأمانة العامة للعتبة الكاظمية المقدسة



تحت شعار:

القضية المهدوية في قوافي الولاء

١٧ـ ١٨/١٢/٢٠٢١م





تُقيمُ

الأمانةُ العامةُ للعتبةِ الكاظميةِ المقدسةِ

المؤتمرُ العلميُّ الدوليُّ السنويُّ العاشرُ

تحتَ شعارِ

القضيةُ المهدويَّةُ

بينَ فلسفةِ الانتظارِ وتحدّياتِ الظُّهورِ

للمدة من ١٠-١١/١٢/٢٠٢١ م